MAG

EYLÜL 2017 - YIL 14 - SAYI 141 - 15 TL

İsrail Büyükelçisi
Eitan Naeh ve Eşi
Cherly Naeh
MAG'a Konuştu

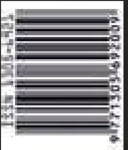
Mikonos Ünlüleri

Sonbahar Trendleri
Panora'da

Güzellik Sırları +

Açalya Samyeli Danoğlu
Akya Gençler
Aynaz Özkaşıkçı
Ela Gürbüz
Gül Gölge
Maria Bacaksız
Rezan Anık
Selma Çilek

Yakışıklı Fenomen
Fran Suarez



Cemiyetin Gözde Güzeli
Idil Fırat





beysu konakları

"Klasiğin Modern Yorumu"


ANKAmall'a uğramadan olmaz.
ANKAmall

Ford

YENİ FIESTA



Ekim ayından itibaren
Ford yetkili satıcılarında!



Go Further



Koç


İCK
YAPI



LEGO NINJAGO FİLMİ



PANORA®

ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

LEGO® NINJAGO® PANORA'DA

29 EYLÜL - 8 EKİM

13.00 - 20.00

NINJA OL!

#BENINJA




PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY

MERVE KARAMAN
BRIDAL





www.enne.com.tr | ennemobilya

EMA

designed by MARCONATO MAURIZIO & TERRY ZAPPA



ENNE





NATUZZI
ITALIA

rnn

custom made, kitchen and furniture design





Abdullah Torun
Mobilium


TRIBU AUTDOOR A AIT


TRIBU AUTDOOR A AIT


TRIBU AUTDOOR A AIT






Aydınlatma Mobilya Aksesuar





"Şık ve Aydınlık Mekanlar"
















Geleceğin Çizgisi...

www.mtcholding.com.tr























Ziverbey®

café & restaurant

Lezzet Abidesi...













TİMAK®

LIMOUSINE - LUXURY SERVICE



Beril Çavuşoğlu
berilcavusoglu@magdergi.com.tr

Romantik Sonbahar

Eylül ayı hepimiz için yepyeni umutların kapılarını aralıyor... MAG dergimizde ise birbirinden özel röportajlar, davetler ve haberler size bu ay keyif dolu anlarınızda eşlik etmek için can atıyor... Özenle seçilip hazırlanmış dopdolu içerikleri sizlerle buluştururken yeni dönemin başlamasının heyecanını ve coşkusunu yaşıyoruz.

Sait Halim Paşa Yalısı bu ay kapak çekimimiz için cemiyet hayatının en gözde isimlerinden İdil Fırat'ı ağırladı. Doğal güzelliği ile kendine hayran bırakan **İdil Fırat**'ın yüksek aurası, içten ve samimi pozlarıyla birleşince ortaya çıkan sinerji sizlerin de gönlünü fethedecek...

Yurt içi ve yurt dışında sayısız başarıya imza atmış olan diş hekimi **Prof. Dr. Sevil Gürgan** ile Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nde geçirdiğimiz keyifli alışveriş günündeki renkli kombinlerimize hayran kalacak, sezon trendlerine dolabınızda yer vermek için sabırsızlanacaksınız...

Geçtiğimiz ay Panora AVM'de düzenlenen yaz konserlerinde **Sertab Erener, Hadise, Gökhan Türkmen, Derya Uluğ, Koray Avcı, Serkan Kaya, Fettah Can** ve **Simge** gibi başarılı sanatçılarla müziğe doyduk. Çok konuşulan konserlerden görüntülere yeni sayımızda sizler için yer verdik...

Ünlü modacı **Mehmet Köymen**, moda, kombinler ve kumaşlar hakkında bizleri bilgilendirdi. Ortaya çıkan estetik ve elegan görüntüler moda rüzgarları estirecek...

Tüm dünyanın konuştuğu yakışıklı İspanyol hemşire **Fran Suarez** spor, iş ve moda hayatına dair röportajını merakla okuyacaksınız...

Yazarlarımızdan **İpek Gençer**, Palma De Mallorca'nın büyülü atmosferine bizleri davet ederken doğal güzelliklerle dolu bu adayı daha yakından tanımamızı sağlıyor...

Stimulus sayfalarımızın özel konuğu, yazar, eğitmen ve akademisyen, ülkemizin çok sevilen uzman psikologlarından **Nesteren Gazioğlu**.'nun yaşamın ve insan olmanın tüm renklerine dair yaptıkları sohbetle iç dünyanıza dokunacak...

Yazarımız **Melike Gökçe**'nin bu ayki konuğu İsrail Büyükelçisi **Eitan Naeh** ve zarif eşi **Cheryl Naeh** idi... Türkiye ve İsrail ilişkilerinin değerlendirildiği keyifli röportajda İsrail'i ve halkını daha yakından tanıma fırsatı bulacaksınız...

Ve tabii ki özel içeriklerimiz...
Sağlıklı Yaşam ve Güzellik sayfalarımızın konukları **Gül Gölge Saygı, Aynaz Özkaşıkçı, Açalya Samyeli Danoğlu, Akya Gençler, Maria Bacaksız, Ela Gürbüz, Rezan Anık, Selma Çilek** gibi güzellikleriyle ön planda olan isimlerin güzellik sırları ve kişisel bakım tüyoları hepimize yol gösterecek...

Çocuklar okulda yeni bir döneme başlarken onlara ve ailelerine rehberlik edecek **MAG Kids** içeriğimizde alışveriş sayfalarını, çocukların gezerek öğrenebileceği yerleri derleyip okul başarısı için gerekli olan noktalara değindik...

Sonbaharın romantik renklerinin içinizi ısıtacağı, yeni heyecanları kalbinize taşıyan huzur ve sevgi dolu bir Eylül dileriz...

Çoook Sevgiler...



MAG
Patent No: 2005 58511

Eylül 2017
Yıl: 14 Sayı: 141 Fiyat: 15 TL

MAG Medya Ltd. Şti. Adına
İmtiyaz Sahibi ve Yazı İşleri Müdürü
Can Çavuşoğlu

Genel Yayın Yönetmeni
Beril Çavuşoğlu

Görsel Yayın Yönetmeni
Osman Selçuk Güngör

Yayın Yönetmeni
Tuğçe Uzun

Kreatif Direktör
Seda Çavuşoğlu

Grafik Tasarım
Sevgi Pınar Özen Güngör
Burcu Nalçınkaya Duman

Haber ve Foto Muhabiri
Özgür Karabulut

Dijital Medya & Video
Berat Cem Eryılmaz

İstanbul Temsilcisi
Ersin Al

İletişim Direktörü
Dilara Ertürk

İletişim Uzmanı
Dilara Aydoğdu
Çağla Çakır

Yazarlar
Aylin Yıldız
Ayşe Tolga
Gökçen Erdoğan
İpek Gençer
Özgür Aksuna
Selahattin Dönmez
Selin Söğütlügil
Tuğçe İnal

Reklam Müdürü
Esra Demir Toral

Reklam ve Halkla İlişkiler
Feray Şahingöz
Hilal Başarır Öztürk
Simge Ünlü Çetin

Katkıda Bulunanlar
Melike Gökçe
Elif Öğüt
Merve Filiz

Mali İşler Koordinatörü
Tarık Değer

Yayın Hukuk Danışmanı
Ahmet Münir Yaşar
Korcan Dericioğlu

Türü
Bölgesel Süreli Yayın

İdare Merkezi
Kaptanpaşa Sokak
No: 33-B G.O.P. ANKARA
Tel: 312 428 0 444

Dağıtım
Dünya Süper Dağıtım Veb. Ofset A.Ş

Baskı
DUMAT OFSET
Bahçekapı Mah. 2477. Sokak
No: 6 Şaşmaz / ANKARA
Tel: 312 278 82 00 (pbx)

Basım Tarihi
28.08.2017
www.magdergi.com.tr
facebook.com/magonline
twitter.com/magdergi
instagram.com/magdergi
bilgi@magdergi.com.tr

YENİDEN KULLANIN **GERİ DÖNÜŞTÜRÜN!**



Eski dergi, katalog ve gazetelerin geri dönüştürülmesi çevreye yapılabilecek en kolay katkıdır. Ağaç kesimlerini azaltmak üzere MAG Medya, okuyucularını kendi yakın çevrelerinde de geri dönüşümü teşvik etmeye çağırıyor.


122


172


200


258



MAGINDEX

60 **MAG**düğün
Ömer Gürsoy ve Gökçe Atakaş'ın Çırağan Sarayı'nda gerçekleşen görkemli düğününden renkli kareler...

122 **MAG**sağlıklıyaşamvegüzellik
Sosyal yaşamın güzel isimlerinden bakım sırları ve sağlık önerileri...

148 **MAG**köşe
Yazarımız Selahattin Dönmez, yaz tatilinden sonra alınan kiloları verdirecek ipuçlarını paylaşıyor...

172 **MAG**özel
Cemiyet hayatının doğal ve asil güzeli İdil Fırat ile Sait Halim Paşa Yalısı'nda gerçekleştirdiğimiz kapak çekiminden büyüleyici kareler...

200 **MAG**özel
Başarılı diş hekimi Prof. Dr. Sevil Gürgan ile Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nde gerçekleştirdiğimiz keyifli alışveriş gününden renkli görüntüler...

225 **MAG**tatil
Mikonos'un ünlülerinden ve cemiyetin tatil tercihlerinden sosyal medyaya yansıyanlar ...

236 **MAG**kids
Çocuklar için alışveriş ve seyahat önerilerinden, okulda başarı sırlarına kadar tüm merak edilenler...

254 **MAG**köşe
Uzman Psikolog Nesteren Gazioğlu yaşamın ve insan olmanın tüm renklerini yazarımız Selin Söğütlügil ile paylaştı.....

258 **MAG**özel
Yaratıcı modacı Mehmet Köymen'den göz kamaştıran trendler...

294 **MAG**röportaj
Gazeteci yazar Demet Cengiz ile tılsımlı kitabı "Aşk Sipariş Almaz" adlı kitabı hakkında samimi bir röportaj...

| www.magdergi.com.tr |



keyifli **tasarımlar**
keyifli fiyatlar

Zafer Bayramı'nın **GURURU**
Kurban Bayramı'nın HUZURU
ile her gününüz **bayram olsun**

EMO
HOME

Ankara Siteler 312 353 20 00

www.emohome.com.tr

Ankara - Trabzon - Eskişehir - Kayseri - Samsun - Manavgat - Kıbrıs - Yunanistan - Almanya - Erbil - Süleymaniye



Seda Çavuşoğlu
seda@magmedya.com.tr

Gece ve Gündüz

Vazgeçilmez koyu renklerin kurtarıcılığı parlak kumaşlarda tekrar hayat bulup anlam kazanıyor... Hem maskülen hem feminen kesimlerde kullanılan çizgiler bu sezon da gözde tasarımlar arasında yerlerini alacak...



GIVENCHY
Bluz $ 1,660



MORGAN LANE
Bluz $ 318



LOVEDAY LONDON
Bluz $ 181



ALTUZARRA
Bluz $ 995



BALENCIAGA
Çizme $ 1,295



SAINT LAURENT
Pantolon € 650



ELLERY
Pantolon € 1,090



PRADA
Çizme € 1,200



BALENCIAGA SONBAHAR 2017

Işıltının Gücü

Kıyafetlerden aksesuarlara her tasarımda payetin ışıltılı dünyasına tanık oluyoruz...Bizlere de tasarımcıların göz bebeği pullar ve payetlere saygı duymak düşüyor...

SAINT LAURENT
SONBAHAR 2017

GUCCI
Gözlük $ 558



ALEXA CHUNG
Elbise € 1,315





ALEXANDER MCQUEEN
Çanta £ 1,915



SAINT LAURENT
Ceket € 2,990





CHRISTOPHER KANE
Etek $ 1,345



SAINT LAURENT
Çizme € 1,395

ATTICO
Elbise $ 2,805



SAINT LAURENT
Ayakkabı $ 995



MIU MIU
Kemer $ 605



ROGER VIVIER
Ayakkabı $ 1,395

Sokağın Desenlerle Buluşması

İkonik kareler ve etnik desenler... Sokağın en spor hali bile tüm bu şık detaylara karşı koyamıyor...



HELLESSY
Bluz € 960



MSGM
Ceket € 485



MERCEDES SALAZAR
Küpe $ 215



BALENCIAGA
Ceket $ 2,400



MEHRY MU
Çanta $ 367



ISA ARFEN
Elbise $ 1,010



ALTUZARRA
ETEK $ 1,195



DOLCE&GABBANA
Kemer $ 675



AQUAZZURA
Çizme € 995



BALMAIN
Etek $ 2,230



OSCAR TIYE
Terlik $ 780



GUCCI
SONBAHAR 2017

Boğaz'ın Görkeminde Düğün Töreni

İş adamı Ömer Gürsoy, Gökçe Atakaş ile 600 davetlinin huzurunda Çırağan Sarayı'nda mutluluğa evet dedi.

Gürsoy Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Ergun Gürsoy'un oğlu iş adamı Ömer Gürsoy ile Atakaş Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Recep Atakaş'ın kızı Gökçe Atakaş, Çırağan Sarayı'nda görkemli bir düğün davetiyle dünyaevine girdi. 600 konuğun katıldığı düğün, siyaset, iş ve cemiyet dünyasını bir araya getirdi. Çiftin nikah şahitliğini Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, Başbakan Binali Yıldırım, Orman ve Su İşleri Bakanı Veysel Eroğlu, İstanbul Valisi Vasip Şahin ve Ali Koç birlikte üstlendi. İstanbul Belediye Başkanı Kadir Topbaş'ın kıydığı nikah sonrasında Kenan Doğulu sahne alarak davetlilere unutulmaz bir gece yaşattı. Gökçe Atakaş Zuhair Murad marka gelinlik tercih ederken, Ömer Gürsoy'un damatlığı Tom Ford imzası taşıyordu. Çiçeği burnunda çift balayı için İtalya'ya bağlı Sardunya Adası'na gitti. ■

GÖKÇE ATAKAŞ, ÖMER GÜRSOY



HÜSEYİN - AYŞEGÜL AFACAN KÖKSAL



ERDAL - BEGÜM AYAYDIN

YILMAZ ULUSOY, FARUK - HATİCE SÜREN, ALİ DÜRÜST



İBRAHİM - EMRA ÇARMIKLI



DORUK - TUĞANA KAYA

600 kişinin katıldığı düğüne iş, cemiyet ve siyaset dünyasından pek çok ünlü isim katıldı. Kenan Doğulu'nun sahne aldığı davette konuklar unutulmaz bir gün yaşadı.


CEM BİLGİNER, MERVE ULUSOY


HALUK - ERENGÜL ULUSOY


MURAT CEVAHİR

Gökçe Atakaş Zuhair Murad marka gelinlik, Ömer Gürsoy Tom Ford imzalı damatlık tercih etti.

AFET KARACAN, CEZMİ TURHAN, NEVBAHAR KOÇ

Masalları Anımsatan Düğün

Begüm Yurttaş ile Nabi-Oya Güneş'in oğlu Batuhan Güneş, Swissotel The Bosphorus İstanbul'da düzenlenen masal gibi bir düğünle dünyaevine girdiler.

Sosyal yaşam dünyasının ünlü isimlerinden Mustafa-Beste Yurttaş çiftinin kızı Begüm Yurttaş ile Nabi-Oya Güneş'in oğlu Batuhan Güneş, Swissotel The Bosphorus İstanbul'da düzenlenen masal gibi bir düğünle dünyaevine girdiler. Görkemli düğüne, iş, siyaset, sanat ve sosyal yaşam dünyasından birçok seçkin isim katıldı. Turizmci ve fotoğraf sanatçısı Begüm Yurttaş ile İtalyan firmasının Orta Doğu koordinatörü olan Batuhan Güneş'in nikahını Beşiktaş Belediyesi Başkanı Murat Hazinedar kıydı. Nikah sonrası kokteylde ve nikah yemeğinde Tarık Sezer ve orkestrası yer aldı. Nikahtan sonra düzenlenen partide davetliler unutulmaz anlar yaşadı. Zuhair Murad imzalı bir gelinlik giyen Begüm Yurttaş'a Batuhan Güneş özel dikim damatlığıyla eşlik etti. Çift balayı için düğün sonrasında Seyşeller'e uçtu. ■

BATUHAN GÜNEŞ, BEGÜM YURTTAŞ

KAAN, BESTE - MUSTAFA YURTTAŞ, BEGÜM YURTTAŞ, BATUHAN GÜNEŞ, OYA - NABİ GÜNEŞ

Nikah sonrası kokteylde ve nikah yemeğinde Tarık Sezer ve orkestrası davetlilere müzik ziyafeti yaşattı.

AHMET KARAÇAM

DEFNE, EBRU KARAÇAM

BERRİN - AHMET YOLERİ


FERYAL GÜLMAN


REVAN SADIKOĞLU, FARUK - HATİCE SÜREN


NEJAT MÜLDÜR

Cemiyet hayatının tanınmış simaları da davetliler arasındaydı.


FATİH - FİGEN KIRAL


ÇİĞDEM HİTAY


İDİL FIRAT

ÖZALP - ŞULE ARGÜDER

ZAFER - AKIN KOZANOĞLU


OYLUM TALU

Nikah sonrası düzenlenen parti ile konuklar eğlenceye doydu.

JÜLİDE - MEHMET ALİ BERKMAN

REYHAN, MONİK İPEKEL

UĞUR TALAYHAN



BERKAY, SERAY, SEBAHATTİN - FİLİZ SOMAL

Swissotel The Bosphorus İstanbul'da masal gibi bir düğünle dünyaevine giren çift, balayı için Seyşeller'i tercih etti.


MUSTAFA SARIGÜL


BERNA - AHMET NUR ÇEBİ


OYA - HARUN GENÇOĞLU




ÖZLEM - MURAT HAZİNEDAR


SEVİM UYAR


AYTEN DANIŞMAN




CHARLES FRIES, FİKRİ IŞIK

Fransa Milli Günü Kutlandı

Fransa'nın Ankara Büyükelçisi Charles Fries'in ev sahipliğindeki geceye Milli Savunma Bakanı Fikri Işık'ın yanı sıra ABD Ankara Büyükelçisi John Bass, İngiltere Büyükelçisi Richard Moore, İtalya Büyükelçisi Luigi Mattiolo gibi çok sayıda büyükelçi ve davetli katıldı.

Fries, yaptığı konuşmada, resepsiyona katılanlara teşekkür etti. Bakan Fikri Işık ve Büyükelçi Charles Fries, konuşmalarında iki ülke arasındaki iş birliği ve ekonomik alanda yapılan anlaşmalardan bahsetti. Türkiye'de bulunan 500 Fransız şirketin 100 binden fazla istihdam sağlamaya devam ettiğini vurgulayan Fries, dünyanın bu 17. büyük ekonomisine katkı vermeyi sürdüreceklerini anlattı. Milli marşların okunmasının ardından Işık ve Fries, milli gün pastasını kesti. Gecenin ilerleyen saatlerinde DJ performansı eşliğinde eğlenen konuklar, müziğin ve güzel havanın keyfini çıkardı. ■


LAVINIA OCHEA, GABRIEL SOPANDA


YU HONGYANG, MEI MEI ZHOO


BEGÜM BEKİROĞLU


DENİZ DEMİRYÜREK, GÖKÇE OMAY, MURAT BAŞMAN, EMRE OMAY

Fransa'nın Ankara Büyükelçisi Charles Fries, yaptığı konuşmada iki ülke arasındaki iş birliğinden ve ekonomik alanda yapılan anlaşmalardan bahsetti.


SERDAR - HÜLYA YILMAZ


GEORGES - BARBARA FABER


RICHARD MOORE, JOHN BASS


FULYA SAĞLIK, FRANÇOIS BEGEOT


EDUARDO GRADILONE NETO, SENHORA DIVA GRADILONE


HANDE DALKILIÇ ÖZKOÇAK, ALPER ÖZKOÇAK



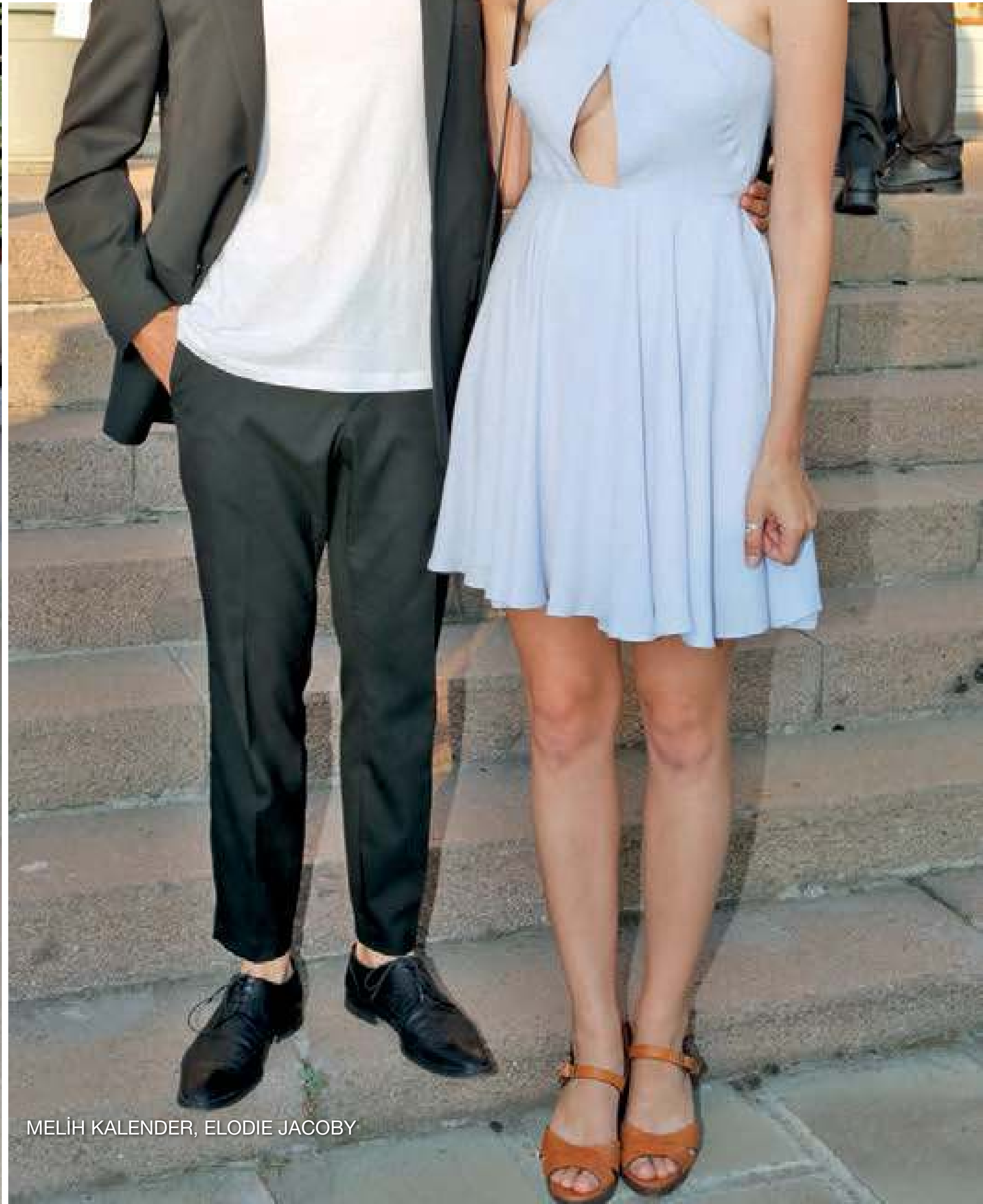
ALP - GÜLGÜN DOLGUN



ARZU DURAL, SENEM ÇİÇEKOĞLU



EMİNE AKSOY



MELİH KALENDER, ELODIE JACOBY



ASLI, CEVZA BAŞMAN, ZEYNEP CANKORAY



NİLDEN EMİRMAHMUTOĞLU

ALİ - NAZAN BAŞMAN

Milli Gün pastasının kesilmesinin ardından konuklar DJ performansı eşliğinde eğlenerek keyifli anlara tanık oldular.

FEYZA ÖZ, ÇAĞLAR KURT

LUIGI MATTIOLO

ZEYNEP EGELİ

BURCU ÖZDEMİR, BURCU ÖZDEMİR

AYŞA KOCA

EZGİ ALPER

OZAN - HALE, SANİ - ASUMAN ŞENER, DİDEM ŞENER - ONUR AKKAYNAK



ESRA OFLAZ GÜVENKAYA

Koleksiyonerlerin Hikayeleri

Contemporary İstanbul, bu yıl 12. yaşını CI Yayınları'nın ilk kitabı olan Collectors' Stories (Koleksiyonerlerin Hikayeleri) kitabıyla kutladı.

Barbaros Reserve Bodrum Projesi'nin desteğiyle hayata geçen Collectors' Stories kitabının ön lansmanı ve Contemporary Istanbul'un 12. edisyonu, Barbaros Reserve Bodrum'da düzenlenen bir yaz etkinliği ile kutlandı. Kitabın lansmanı ise fuar ile eş zamanlı olarak Eylül ayında fuar alanında gerçekleşecek. Türkiye'de koleksiyonerlerin kişisel estetik anlayışlarını sunmalarına olanak sağlayan ve sanat koleksiyonerliğinin geçirdiği dönemsel değişimleri ve bugününü de sunan Collectors' Stories projesinin kitabının uluslararası öncü sanat kurum ve kuruluşlarına dağıtımı gerçekleştirilecek. Türkiye'nin önde gelen 60 çağdaş sanat koleksiyonundan 120 eseri CI sırasında ilk kez bir araya getiren Collectors' Stories (Koleksiyonerlerin Hikayeleri) projesi kapsamında Türkiye'nin önde gelen koleksiyonerlerinin kendi koleksiyonlarından seçtikleri eserler geçen yıl fuar alanında 1.500 m2'yi aşan bir alanda sergilenmiş ve büyük ilgi görmüştü. Barbaros Reserve Residence bahçesinde düzenlenen gecede özel olarak disiplinler arası yerleştirme sergisi gerçekleştirildi. Osman Dinç, Aron Majoros, Günnur Özsoy, Tuğberk Selçuk'ın heykel yapıtlarının yanı sıra Ozan Türkkan'ın yeni medya yerleştirmeleri de yer aldı. Ayrıca gecede, modern dans koreografilerinin dahil olduğu, izleyici ile etkileşimde bulunan, performans sanatçıları Ayça Ceylan ve Pınar Derin Gencer tarafından hazırlanan özel bir performans sergilendi. Sertap Erener ve ekibi bu geceye özel bir konser ile misafirlere doyumsuz anlar yaşattı. ■

MEHMET KOCADON

MANOLYA ONUR, CAN BOZOK

HÜLYA, İPEK KOCADON





ETEL - ROBER BALER

Barbaros Reserve Bodrum projesinin desteği ile hayata geçen Collectors' Stories kitabının ön lansmanı davetliler tarafından büyük ilgi gördü.





BANU - HAKAN ÇARMIKLI


ABDÜRRAHİM - ŞÜKRAN ALBAYRAK


ÖZLEM AVCIOĞLU


İNCİ ARAS


MICHAEL HARRELL, LEYLA ALATON

Özel gecede performans sanatçıları Ayça Ceylan ve Pınar Derin Gencer performans dansı sergiledi.


OKAN - SELİN ÖZKAYNAK



ASUMAN - ALİ GÜRELİ



ŞENTÜRK FAHRALI, SELMA TÜRKEŞ



İREM - KAYA DEMİRER

BIRCE AKALAY, ASLI MAVİTAN

Sertab Erener konuklara unutlumaz bir müzik ziyafeti yaşattı.



YÜKSEL - SADRİ, ZEYNEP ŞENER



ELİF DÜRÜST



ÖMER - BEGÜM BALLI



HAKAN ATEŞ



SİTARE AKDİLEK



Daha fazlası için
magdergi.com/online



BLUESOPHOS

Bireysel Bilgelik

40 Yaş Gençleşmek İster Misiniz?



Bilimsel araştırmalar stres seviyesi yüksek bireylerin hücrelerinin daha hızlı yaşlandığını ortaya koyuyor.

Şimdi derin bir nefes alın...

Tatmin edici bir hayat yaşamak sizin de hakkınız!

Bizi 0530 090 85 44 - 0530 091 39 40 numaralarından arayın ve sizin için özel olarak hazırladığımız özgün workshop, eğitim ve etkinliklerle daha kaliteli bir hayat yaşamaya başlayın.

Daha Uzun Yaşayın.

Workshop - Lightshop - Eğitim - Danışma

Barbaros Mahallesi Güniz Sokak 16/1 Uğurlum Apt. Kavaklıdere, Ankara

Telefon: 530 090 85 44 - 530 091 39 40


DEMET SABANCI ÇETİNDOĞAN


RAHMİ KOÇ, GÜLTEN SÜZER, CHRIS GAUNT


PROPEL BATWING, JUDITH SLATER

130. Yıla Özel Kutlama

İngiliz Ticaret Odası'nın her yıl geleneksel olarak Türkiye'de düzenlediği "Yaz Partisi" etkinliği, diplomatik çevrelerle iş dünyasını bir araya getirdi.

BCCT - Türkiye'de İngiliz Ticaret Odası'nın geleneksel "Yaz Partisi", Birleşik Krallık İstanbul Başkonsolosluğu bahçesinde düzenlendi. Davette diplomatik çevreler, cemiyet hayatından ünlü isimler ve iş dünyası bir araya geldi. Birleşik Krallık Ankara Büyükelçisi Richard Moore ve İstanbul Başkonsolosu Judith Slater, başta olmak üzere diğer ülkelerin başkonsolosluk temsilcileri ve seçkin bir davetli grubu etkinliğin konukları arasındaydı. BCCT Başkanı Chris Gaunt ve Judith Slater ortak bir konuşma yaparak Türkiye'de geçen yıl yaşanan talihsiz darbe girişiminin yıl dönümü vesilesi ile darbe girişimine direnirken hayatlarını kaybedenleri andı ve Türk halkına yeniden başsağlığı diledi. Her yıl birbirinden renkli görüntülere sahne olan yaz partisi, bu yıl BCCT'nin 130. kuruluş yıl dönümü nedeniyle tarihi bir sergi ile taçlandı. 1887 yılından günümüze ticari ve sosyal manzaraların yer aldığı "BCCT 130. Yıl Sergisi"nin önümüzdeki sonbaharda sabit bir müze ortamında ziyarete açılması da planlanıyor. Davete başta Koç Holding Onursal Başkanı Rahmi Koç olmak üzere Demet Sabancı Çetindoğan ve Cansen Başaran Symes gibi iş dünyasının ünlü isimleri de katıldı. ■



TÜLAY ERCİYAS KAYA, SEMA AKÇA

777 Organizasyon ajans & menajerlik

Birlikte Daha Enerjik

Türkiye çapında başarılı organizasyonlara imza atan 777 Organizasyon yolcuğuna yepyeni bir ortaklıkla büyüyerek devam ediyor... Genç, dinamik ekibi ve yılların deneyimi ile gerçekleştirdikleri birçok organizasyonda öncü olma yönleriyle örnek alınan firma projelerine hız katarak ilerliyor...

Tülay Erciyas Kaya ve Sema Akça ile gerçekleştirdiğimiz röportajda birlikte çıktıkları yeni serüvendeki hedeflerini biz sorduk, onlar anlattı...

Sema Hanım iş yaşamındaki tecrübelerinizi dinleyebilir miyiz?
10 yıl bankacılık sektöründe deneyim sahibi olduktan sonra hayalimdeki iş olan düğün organizasyonu işine girebilmek için mesleğimi bıraktım. Bu sektörde birlikte çalıştığım ilk kişi Tülay Erciyas Kaya idi. Bu yüzden 777 Organizasyon benim için her zaman çok özel oldu.

Tülay Hanım, ortaklık kararı almanızın nedeni nedir?
Bir gün, birlikte kahve içelim dedik, o günden bir hafta sonra ortaktık. Sanırım ikimiz de ortaklığın bizi mutlu edip 777 Organizasyon'a enerji katacağına çok inandık ve hızlıca ortaklığımızı başlattık.

Aile yaşantınızı ve iş hayatınızı nasıl dengeliyorsunuz?
Sema Akça: Benim, biri kız biri erkek 2,5 yaşında ikizlerim var, nihayet artık büyüdükleri ve okula başladıkları için gün içinde rahatım. Tüm organizasyonlarda ya ben ya da Tülay mutlaka bulunuyoruz. Ailelerimiz ile ilgili düzenimizi birbirimize anlayış göstererek dengede tutabiliyoruz.

İki ortak olmanın size ne gibi avantajları oldu?
Sema Akça: En büyük avantajımız altına imzamızı attığımız veya atacağımız tüm organizasyonlarda Tülay'ın ya da benim muhakkak yer almamız. Zaten uzun süredir beraber çalıştığımız profesyonel ekibimiz de, organizasyonlarda A'dan Z'ye en ince detay dahi atlanmadan işimizi tamamlayarak teslim ediyoruz.

Tülay Eciyas Kaya: Bu ortaklık ile beraber firmamızı çok daha büyüttüğümüz için zamanzıslık sorunumuz kalmadı. Her bütçeye ve isteğe göre karşılık verebileceğiz.

777 Organizasyon'u gelecekte neler bekliyor?
Artık daha kalabalık ve daha enerjik bir ekibiz. Lüks ve konsept düğünlerin yanı sıra, bütçesi kısıtlı olan çiftlerimize yönelik olarak da aynı kalitede düşük maliyetli organizasyonlar yapabiliyoruz. Tüm malzemeler firmamıza ait olduğu için rahatlıkla düşük bütçeli ama yine aynı kalitede, çok özenli güzel organizasyonlar yaratabiliyoruz.

Kısa ve uzun vadede planlarınız nelerdir?
777 Organizasyon, sektörde var oluşundan bu yana açılış, düğün, konser, sergi, toplantı, kongre, temel atma, fuar, kokteyl, festival organizasyonlarının en çok tercih edilen ismi oldu. Kaliteli ve müşteri memnuniyeti odaklı çalışma anlayışını benimsemiş genç, dinamik ve yaratıcı profesyonel ekibimizle birlikte bundan sonra da daha iyisini yapacağımızdan kimsenin şüphesi olmasın.

Sizin sektörünüzde başarının sırrı nedir?
Heyecanı dorukta olan çiftlerin isteklerini doğru anlamak en önemli aşamadır. Düğün öncesi ve düğün süresince devam eden iyi ve samimi bir iletişim ise bu sürecin kusursuz atlatılabilmesi için olmazsa olmaz koşuldur. Eksiksiz ve hatta söz verilenin üzerinde bir organizasyon gerçekleştirmenin, çiftimizin ve davetlilerinin oradan mutlu ayrılmanın verdiği haz hiçbir şeyler ölçülemez...





SEMA AKÇA, TÜLAY ERCİYAS KAYA

Bu ortaklık ile beraber firmamızı çok daha büyüttüğümüz için zamansızlık sorunumuz kalmadı. Her bütçeye ve isteğe göre hizmet verebileceğiz.

Sizi diğer organizasyon firmalarından ayıran özellikleriniz nelerdir?
Vizyonumuz ve araştırmacı ruhumuz sayesinde, birçok konsept ilk olarak bizim tarafımızdan uygulanmakta olup, bu anlamda Ankara'daki öncü firmalardan biriyiz. Malzemelerimizin çeşitliliği ve adetlerinin fazlalığı sayesinde hem düşük bütçeli hem de konsept işleri rahatlıkla yapabilme imkanımız var.

Evlenecek çiftler neden sizi tercih etmeli veya ediyorlar?
Hangi işi yapıyorsanız yapın, müşterilerinizde bıraktığınız ilk izlenim ve onlarla kurduğunuz iletişim çok önemlidir. Çiftlerin kararını en çok etkileyen şey organizasyon firmasının ekibine duyduğu güven ve kurduğu iletişimin kalitesidir. Biz bu konuya hassasiyetle eğildiğimiz ve iletişime özen gösterdiğimiz için tercih ediliyoruz.

Düğün öncesi çiftlere düğün günü ile ilgili en büyük tavsiyeniz nedir?
Gelin ve damat adayları düğün öncesi aşırı gergin oluyorlar. Davetli listelerine varana kadar ufak tefek tüm konularda tartışma yaşıyorlar. En önemlisi; gerginliğe sebebiyet vermeden o günü huzurlu, mutlu ve eğlenerek geçirmeleridir. Çünkü o günün geri dönüşü yok.

Sizce Tülay Hanım'ın en güzel yanları nelerdir?
İşine duyduğu aşk ve kriz yönetmedeki başarısı tartışmasız en iyi yanıdır.

Peki Tülay Hanım; size göre Sema Hanım'ın en güzel yanları nelerdir?
Bence Sema'nın olumsuz bir yanı yok, herkesi koşulsuz, şartsız seviyor... Satış pazarlama alanında önceki iş yaşamında aldığı eğitimler, organizasyon yönetimi ve sağlam iletişimi sahip olduğu çok büyük avantajlarıdır. ■

Romantik Teklif Paris'te

Biyomedikal mühendisi Canberk Dadaş ile işletme mezunu Cansu Uygur geçtiğimiz yıl Paris'te aldıkları evlilik kararını JW Marriott Otel'de gerçekleşen şık bir düğün ile hayata geçirdi.

Bodrum'da ortak arkadaşları aracılığıyla tanışan Dadaş ve Uygur çifti Temmuz ayında Es Styling'in gerçekleştirdiği organizasyon ile nişanlanarak evliliğe ilk adımlarını attılar. Nikah memurunun sorusuna "evet" yanıtını veren çift ilk danslarını büyük bir mutluluk içerisinde tamamladı. Bütün gece yakın dostları ve akrabaları ile birlikte eğlenen çift balayı adresi olarak Maldivler'i tercih etti. ■

CANBERK DADAŞ, CANSU UYGUR



ÇAĞLA BAYKAM

ALİ RIZA - SEÇİL DADAŞ, SEMA - METİN UYGUR

Mutlu çift, gece boyunca yakın dostlarıyla dans edip eğlendi.


BERNA KEKLİKLER


EFE BEZCİ


MERVE ÖZTÜRK


ARZU BEYAZIT


ERCAN KAHRAMAN


BURÇİN YÜKSEL

Dünyaevine giren çift, gece boyu süren eğlencenin ardından Maldivler'e uçtu.



İlk Görüşte Aşk

Nilüfer Grup İnşaat'ın Genel Müdürü Ahmet Fidanay ile Pilates Zone'un kurucu ortağı Esra Karaca Wyndham Ankara Otel'de gerçekleşen rüya gibi bir düğün ile dünyaevine girdi.

Fidanay ve Karaca çifti beş ay önce bir sınıf ortamında tanışarak birbirlerine aşık oldular. İlişkilerinin ikinci ayında aileleri arasında gerçekleştirilen bir nişan töreni ile evliliğe ilk adımlarını atan çift, herkesin salona gelmesinin ardından kendileri için hazırlanan yoldan geçerek nikah masasındaki yerlerini aldılar. Çift balayı adresi olarak Maldivler'i seçti. ■

AHMET FİDANAY, ESRA KARACA


SELİN ADIYAMAN, ARZU ALTUN, SİBEL ÖZKILIÇ


NİLÜFER ÖZDER


MERYEM, DUYGU ZORLU


ÖZLEM MALERİ, İNCİ NOYAN

Mutlu çift, balayı tercihini Maldivler'den yana kullandı.



Herkes **yeni**den Ankara'daysa

yeni menümüzle merhaba!

ANTONIS REMOS

Antonis Remos Nef ile Bodrum'da

Dünyaca ünlü Yunan Sanatçı Antonis Remos'un konseri ile renklenen Nef Yalıkavak'ın satış ofisi, iş dünyasının ve cemiyet hayatının buluşma noktası oldu.

Yenilikçi yaklaşımıyla sektöründe farklılaşan Nef, ilk "luxury living" projesi Nef Yalıkavak'ın lansmanını, iş dünyası ve cemiyet hayatının önde gelen isimlerinin katılımıyla gerçekleştirdi. Nef Yalıkavak'ın satış ofisinde gerçekleşen lansman partisinde, dünyaca ünlü Yunan şarkıcı Antonis Remos, Bodrum'un unutamayacağı bir geceye imza attı. Türkiye'ye olan sevgisini her defasında dile getiren başarılı sanatçı, sevilen parçalarını Bodrum'da Türk hayranları için seslendirdi. İş dünyası ve cemiyet hayatından 1800 misafirin katıldığı davette, dünyaca ünlü şef Carlo Bernardini de konuklara unutulmaz lezzetler hazırladı. ■

ERDEN - EMİNE TİMUR

FİLİZ PİŞTOF, BEYHAN BENARDETE, PINAR - OSMAN BAYKAM



BURCU ESMERSOY



GÜNSEL ÜLKÜ



AKSEL - NAZLI GOLDENBERG



GÜLAY KAMAZ



HAMDİ ALKAN, SELEN GÖRGÜZEL



NESLİHAN YARGICI



ZUHAL PİRİNÇCİOĞLU



YELDA - ERKAN GÜRAL

Uzun süre sahnede kalan Yunan şarkıcı Remos, sahne performansıyla iş, sanat ve spor dünyasından çok sayıda kişiye keyifli anlar yaşattı.



ZEYNEP GERMEN



ZEYNEP - MEHMET - İPEK - HÜLYA KOCADON

HALE - CİHAN KOSİF

HÜSAMETTİN - SİMLA BEYAZIT



NEŞET YALÇIN

HEVES EKİNCİ

Palmarina'ya Işıltılı Dokunuş

Rosella Karabacak ve Şirin Yalçın ortaklığında yeniden hayat bulan değerli marka Sırmaison Nişantaşı, Akmerkez AVM, Zorlu AVM, Galeries Lafayette'den sonra yeni mağazasını düzenlenen şık bir davetle Bodrum Palmarina'da açtı.

Gümüşten altına, porselenden kristale kadar dünyaca ünlü birçok markanın çatal, bıçak takımlarını, yemek servislerini ve aksesuarları alıcılarıyla buluşturan Sırmaison'un davetine sosyal yaşam dünyasının da ünlü isimleri katılarak Rosella Karabacak ve Şirin Yalçın'ı yalnız bırakmadılar. Gümüş çatal - bıçak takımları konusunda dünyanın en ünlü Fransız markalarından Ercuis ile porselen yemek ve servis takımları söz konusu olduğunda dünyanın en köklü markaları arasında gösterilen Fransız Raynaud Limoges'in birbirinden özel ürünlerinin de beğeniye sunulduğu davette konuklar bol bol alışveriş yapmayı da ihmal etmediler. Davette konuklarıyla yakından ilgilenen Rosella Karabacak ve Şirin Yalçın yaptıkları kısa sunumda, yeni evlenen çiftlere evlilik listelerini hazırlarken tüm ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayacak geniş ve kaliteli bir ürün yelpazesine sahip Sırmaison'da birbirinden farklı ve özel hediye alternatifleri bulabileceklerini belirtti. Akşam saatlerine kadar devam eden davetin sonunda ise konuklar aldıkları ürünlerle mağazadan ayrıldılar. ■



ŞİRİN YALÇIN, ROSELLA KARABACAK



ÖZCAN - AYLİN TAHİNCİOĞLU



GÜL DÜRÜST


MELDA AKSU


EMİNE KAMIŞLI


ASLI BAYRAKTAR


ESRA KAKTÜS




ZEYNEP, MELİS TEMELLİ


BERİL, AYSEL AKÇAY

Bodrum Palmarina'da gerçekleştirilen davette konuklar bol bol alışveriş yapmayı da ihmal etmedi.

MAG

sağlıklı yaşam ve güzellik

Güzelliğin temel faktörlerinden olan sağlıklı yaşam için gereken her şey MAG Sağlıklı Yaşam ve Güzellik içeriğimizde sizlerle buluşuyor... Birbirinden özel konukları ağırladığımız sayfalarımızda hem en özel isimlerin sağlık ve güzellik sırlarını ortaya çıkardık hem de pozitif düşüncenin ve yaşam sevincinin farkındalığının öneminden bahsettik...Umarız bu özel içeriği keyifle okursunuz...





Ayşe Tolga
ayse@magmedya.com.tr

Cildinizi Bu Maskelerle Yenileyin

Bir yaz sezonunu daha geride bırakıp işlerimizin başına dönerken deniz ve güneş ile yıpranan ciltlerimizi de ölü derilerden arındırıp, yenilememiz gerekiyor...Birbirinden özel maske tarifleri ile cildinizi sonbahara hazırlayacak, devamlı uygulandığı takdirde büyük farkı göreceksiniz...Tek yapmanız gereken maskeyi yüzünüze uygulayıp bir kahve molası vermek...

Cildiniz İçin Besleyici Vitaminlerle Dolu Matcha Banyo Bombası

Banyo bombaları suya atıldıklarında patlayan ve köpüren cildi yatıştırıcı tuzlar ve sihirli bitkisel yağların aromaları ile bir araya gelen bir kombinasyondur. Bu suya karbonat ilave ederek cildinizdeki ölü derinin dökülmesine yardımcı olurken shea yağı cildi besleyen nemli bir dokunuş ekler. Matcha parlak tropikal özellikleri ile uzun süredir tüm cilt tipleri için uygun olan güçlü fakat nazik bir antioksidan olarak öne çıkıyor. Vücudunuz için de tam bir vitamin deposu! Bombaya eklenen yeşil yonca tozu da sizi çocukluğunuza geri götürecek. Son bir ekleme olarak, kendi yapacağınız banyo bombanızı sandal ağacı esans yağıyla destekleyin; banyoya katacağı toprak aroması, matcha çayı ile harika bir şekilde harmanlanır.

Küçük Bir Not: Matcha çayı Japonya'da her zaman küçük bir tatlı ile sunulmaktadır. Siz de banyodan sonra lezzetli bir fıstık ezmesi ile kendinizi şımartın.



Malzemeler

- 3 bardak karbonat
- 1 bardak sitrik asit
- 1 – 2 tepeleme çay kaşığı matcha
- 1 bardak eritilmiş shea yağı
- 1 çay kaşığı doğal yeşil renklendirici
- Banyo bombası kalıpları
- Cadı fındığı yağı
- 5 damla sandal ağacı yağı
- Hindistancevizi yağı
-

Hazırlanışı

- Büyük bir kasede karbonat ve sitrik asidi karıştırın.
- Karışıma matcha, yeşil renklendirici ve shea yağını ekleyin.
- Kalıpları cadı fındığı ile 5-10 kere spreyleyin.
- Banyo bombası karışımı kalıplara dökülebilir hale geldiğinde kalıpların yarısını bu karışımla doldurun ve kenara bırakın.
- Karışımın geri kalan kısmı ile kalıpların diğer yarısını biraz fazla doldurun ve kalıbın iki yarısını bir araya getirerek kapatın.
- 20 dakika dinlendirin, sonra nazikçe kalıpları tekrar ayırın.
- Daha sonra her iki yarım kalıpların da kurumasını sağlayın. Ve bombaları kalıplardan alın.
- Kullanmadan önce 24 saat bekletin.

Parlak Bir Cilt İçin Zerdeçal Yüz Maskesi

Hem beslenmede hem de cilt bakımında doğal olandan yana olduğumu artık hepiniz biliyorsunuz. Kimyasallar içeren, koruyucu maddelerle doldurulan kozmetik ve bakım ürünlerine yüzlerce lira harcamak yerine evde, kendi mutfağımızda hazırladığımız maskeler, bakım kürleriyle cildimizi beslemeye, nemlendirmeye, gençleştirmeye devam ediyoruz. Bu bağlamda size parlak ve sağlıklı bir cilde sahip olmanız için zerdeçallı, ballı, yoğurtlu bir cilt maskesi tarifi vereceğim. Parlak bir cilt için zerdeçal yüz maskesi tarifimde de cilde çok faydalı olan zerdeçalın yanında iki malzeme daha kullandım; yoğurt ve bal, bunların ikisi de mutfağınızda zaten bulunan cilt dostu maddelerdir.

Özetlemek gerekirse;



Zerdeçal:

- Kolajen, elastin ve hiyalüronik asitin parçalanmasına karşı cildi korur.
- Cildin tonunu korumak için yardım eder.
- Yaraların daha kısa sürede iyileşmesini destekler.
- Cilt tahrişlerini yatıştırır.



Çiğ balın cilt için faydaları:

- Ölü cilt hücrelerini parçalayarak kolayca temizler.
- Cildi nemlendirir.
- Cildi aydınlatan ve tonunu dengeleyen hafif bir alfa-hidroksi asit içerir.
- Serbest radikalleri etkisiz hale getirir.
- Cildin mikrobiyalini dengelemeye yardımcı olur.



Yoğurdun cilde faydaları:
- Cildi nemlendirir.
- Cildi aydınlatan ve tonunu dengeleyen hafif bir alfa-hidroksi asit içerir.
- Cildin mikrobiyalini dengelemeye yardımcı olur.

Peki, cilde zerdeçal sürersek leke yapar mı?
Yapabilir, fakat bunu önlemenin bir yolu var. Zerdeçal, uzun zamandır ipek ve yün boyamak için kullanılan bir maddedir. Bu nedenle de bazı durumlarda cildi kısa süre içinde lekelemesi çok da şaşırtıcı değildir. Bununla birlikte, maskeyi uyguladıktan ve duruladıktan sonra, biraz zeytinyağı veya avokado yağını cilde uyguladığınızda bu rengin kaybolacağını göreceksiniz. Böylelikle ortada bir leke sorunu da kalmaz.

Malzemeler
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı çiğ bal
- 1 tatlı kaşığı tam yağlı yoğurt
- Badem yağı veya Hindistancevizi yağı gibi besleyici yağ da katabilirsiniz.
- İsteğinize göre ekstra malzemeler: Maskeyi takiben uygulamak için zeytinyağı veya avokado yağı
- Gerekli aparat
- Uygulama yapmak için temiz bir makyaj fırçası
-

Hazırlanışı
- Malzemelerin tamamını cam bir kase içinde tahta bir kaşıkla karıştırın.

Uygulama
- Öncelikle cildinizi iyice temizleyin ve tam olarak kurulamadan nemli halde bırakın. Hazırladığınız maskeyi alnınızdan başlayarak boynunuzun altına kadar parmak uçlarınızı veya makyaj fırçalarınızı kullanarak tüm cilde uygulayın. Maskenin tırnaklarınızın arasına girmesini önlemek için bir eldiven takın ya da makyaj fırçası kullanın. Maskenin tamamını sürdükten sonra yaklaşık 20 dakika cildinizde beklemesine izin verin. Sonrasında ılık suyla cildinizi yıkayın, durulayın. Bu sayede yüzünüzü kuruladığınız havlu da yeniden kullanılabilir. Tamamen yıkayıp kuruladıktan sonra cildinizde hala hafif bir renk tonu kaldıysa, biraz zeytinyağı veya avokado yağını cildinize sürün, iyice yedirin ve sonra cildin emmediği fazlalıkları pamukla silin. Cilt renginizin kendi doğal renginiz olduğunu fark edeceksiniz. Bu şahane maske sayesinde yumuşak, parlak cildinizin tadını çıkarın!

Domates, Limon Suyu Ve Yulaflı Yüz Maskesi
- Uzmanlara göre domates ve limonun asidik özellikleri, cilt yağının dengelenmesine yardım eder. Yulaf ezmesi ise nazikçe peeling yapar, cildi yatıştırır ve yumuşatır.

Malzemeler
- 1 tane domates
- 1 limon
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi

Hazırlanışı
- Domatesleri ince ince doğrayın ve bir kasenin içine alın
- Limonu yarıya kesin ve suyunu sıkarak domatese karıştırın.
- 2 yemek kaşığı yulafı blender içine alın. Yulaf ince bir toz haline gelinceye kadar karıştırın. limon suyu ve domatesleri de yulaf ezmesine katın. Homojen bir karışım oluncaya kadar blenderı çalıştırın.
- Cildinizi temizleyin. Domates, limon ve yulaf karışımını burun delikleriniz ve göz çevreniz hariç tüm yüzünüze sürün. Arkanıza yaslanın, rahatlayın ve 15 -20 dakika boyunca maskenin kurumasını bekleyin.
- Yüzünüzü ılık su ile yıkayın ve temiz bir havlu ile kurulayın.

Uyarılar
- Maskenizin geri kalanını saklamayın, tek seferlik hazırlayın.
- Bu karışıma alerjiniz olup olmadığını anlamak için yüzünüzde kullanmadan önce cildinizin küçük bir alanında test edin.









Açalya Samyeli Danoğlu

2012 Türkiye Güzeli Açalya Samyeli Danoğlu sporun hayatındaki yerinden bahsederken ruh ve beden güzelliği için pozitif enerjinin önemini vurguladı...

Sizin için güzellik nedir?
Güzellik birçok kriterin bütünüdür ve bence güzel ahlak bunların en önemlisidir.

Ruh ve beden güzelliği için sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Mutlu ve sağlıklı olmak. Ancak sağlıklı bir bedene ve pozitif enerjiye sahip olan bir kadının aurası etrafındakileri etkileyebilir.

Ruh güzelliği denince aklınıza neler geliyor?
Ruh güzelliği denildiğinde benim aklıma davranış ve ahlak geliyor. Bir kadını güzel yapan en önemli şey, etrafındakilere davranış biçimidir, ahlakıdır.

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Özellikle tercih ettiğim bir marka yok. Cilt sağlığı icin en önemli şey spor, tabii ki bol su içmek ve sağlıklı beslenmek. Türk kahvesinin telvesiyle peeling de cildimi ışıl ışıl yapıyor. Davet ve düğün dışında hiç makyaj yapmıyorum bu şekilde cildim nefes alıyor.

Saçlarınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Saçlarımın sağlığı için kuaförüm belli aralıklarla keratin maskesiyle saçlarımı besliyor. Bunun dışında kendim haftada bir gün geceleri badem yağı sürüyorum ve ertesi sabah yıkıyorum. Bu şekilde saçlarıma sürekli fön çektirdiğim için yıpranmayı minimuma indiriyorum.

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?
Haftanın 5 günü spor yapıyorum. Düzenli spor yapanların günlük hayatında çok daha pozitif ve enerjilerinin çok daha yüksek olduğunu düşünüyorum. Düzenli sporun cilde verdigi ışıltıyı hiçbir krem veya ürün vermiyor. Bu yüzden kimyasal ürünlerle cildinizi anlık güzelleştireceğiniz spor yapın, uzun vadeli genç ve güzel kalın.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konu hakkında okuduğunuz kitaplar ya da katıldığınız programlar var mı?
Kişisel gelişimle ilgili zaman zaman kitaplar alıyorum ve okuyorum. Bu konuda çok severek takip ettiğim Zeynep Selvili'nin çok güzel yazıları ve kitap önerileri oluyor. Herkese tavsiye ederim.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...
Gisele Bündchen her anlamda en çok beğendiğim kadındır. Yaşam tarzıyla, spor aşkıyla, zerafetiyle, sadeliğiyle, aile yaşantısıyla örnek aldığım ve hayran olduğum biri. ■



Akya Gençler

Cemiyetin zarif isimlerinden Akya Gençler güzellik sırlarını bizlerle paylaşırken sağlık ve bakım tüyoları verdi. Güzelliğin bir bütün olduğunu ifade eden ünlü ismi daha da yakından tanıyoruz...

Sizin için güzellik nedir?
Güzellik benim için mutlu olmaktır. Kişi kendini içsel olarak mutlu ve huzurlu hissediyorsa, kendi kişisel dengesi yerindeyse bu enerji dışarı olumlu yönde yansır.

Ruh ve beden güzelliği için sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Ruh güzelliği için daima iyi ve olumlu düşünmeye çalışırım. İçimde kin, nefret, kıskançlık gibi zedeleyici duyguları barındırmam. Bana hitap eden kitaplar okuyarak, aktiviteler yaparak, mümkün olduğunca farklı destinasyonlara seyahat ederek ruhumu beslemeye çalışırım. Toplumsal iyilik ve duyarlılık bilinci yüksek biri olduğuma inanıyorum. Beden güzelliği de iç güzelliğin yansımasıdır, diye düşünüyorum. Bunun dışında genetik olarak şanslı olduğumu da kabul ediyorum; yeme içmeme çok dikkat etmesem de hayatımın hiçbir döneminde kilo problemi yaşamadım. Spor tabii ki olmazsa olmaz, ancak bir yıl önce geçirdiğim diz ameliyatından sonra spora bir dönem ara verdim. Bu sezon yoğun bir şekilde senelerdir çalıştığım Aslı hocamla Sports International'da spora devam edeceğim. Yıllardır cildim için Dermalogica Active Moist göz ve yüz kremi kullanırım. Rutin vitamin destekleyici bakımlarda da kendimi sevgili doktorum Zilha Elma'ya emanet ederim.

Ruh güzelliği denince aklınıza neler geliyor?
Ruh güzelliği deyince aklıma önce iç huzur, kendiyle barışık olmak ve fiziksel sağlık geliyor. Bu denklemi kendi içinizde tamamladığınızda gerisi zaten olumlu yansıyor.

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Yıllardır Dermalogica ürünleri kullanırım ayrıca spa tutkunuyum diyebilirim. Haftada üç kez mutlaka sauna ve buhara girerim ve faydasını çok gördüğüme inanıyorum.

Saçlarınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Kerastase'ın tüm ürünlerini severek kullanıyorum özellikle Age Recharge serisinin çok faydasını görüyorum.

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?
Son bir yıldır diz ameliyatımdan dolayı ara verdim ancak çocukluğumdan beri düzenli olarak spor yaparım ve bunun faydasını çok gördüm. Ayrıca dalış ve kayak yapmayı çok severim.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konu hakkında okuduğunuz kitaplar ya da katıldığınız programlar var mı?
Kişisel gelişimle çok ilgileniyorum özellikle son iki yıldır birlikte çalıştığım çok özel isimler var.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...
Bence güzellik bir bütün olarak ele alınması gereken bir kavram. Etrafa baktığınızda artık estetik müdahaleler ve dermatolojik bakımlar sayesinde herkes güzel, mühim olan o paketleri altından sağlam ve donanımlı bir kişilikler çıkarabilmek. Benim kişilikli ve kendine has stil sahibi olduğunu düşündüğüm isimler: Ivanka Trump, Jackie Kennedy, Angelina Jolie, Esther Canadas, Derin Mermerci, Yosun Reza, Ece Sükan, Gigi Hadid, Monica Belucci, Sophia Loren, Grace Kelly ■


PROF. DR. NURAY BOZKURT

Sağlığımız Değerlidir

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Nuray Bozkurt kadın sağlığının gebelikle sınırlı olmadığını, bu yüzden gebelik öncesi ve sonrasında takiplerin devam etmesinin çok önemli olduğunu vurguluyor...

Mesleki serüveninizi dinleyerek sizi daha yakından tanıyabilir miyiz?

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra ihtisasımı Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinde Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı'nda yaptım. Daha sonra Hacettepe Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, İnfertilite ve Reprodüktif Endokrinoloji Ünitesi'nde uzman olarak çalışarak, Üremeye Yardımcı Tedavi Yöntemleri konusunda sertifika aldım.

Sonrasında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladım. Gazi Üniversitesi'nde akademik hayatıma devam ederek sırası ile Doçent ve Profesör unvanları aldım. Hollanda'da (Universty Medical Centre of Utrecht) tüp bebek konusunda eğitim aldım. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, Üremeye Yardımcı Tedavi Merkezi'nde yaklaşık 4 yıl ünite sorumlusu olarak görev yaptım. Jinekolojik cerrahide ileri düzey laparoskopi deneyimim mevcuttur. Fransa'da (Strazburg) olan IRCAD Robotik Cerrahi Eğitim Merkezi'nde Robotik Cerrahi eğitimi aldım. Çok sayıda jinekolojik operasyonu laparoskopik, histeroskopik ve robotik yolla gerçekleştirdim.

Özellikle infertilite, tüp bebek ve endoskopik cerrahi konusunda ulusal ve uluslararası konferanslarda davetli konuşmacı olarak çok sayıda sunum yaptım. Ulusal ve uluslararası çok sayıda bildirimim ve yayınım var.

Aynı zamanda evliyim ve iki çocuk annesiyim.

Türk kadınları kadın doğum uzmanlarına muayeneye gitmekten neden çekiniyor? Bu çekinceleri ortadan kaldırabilmek adına nasıl bir mesaj vermek istersiniz?

Buradaki en önemli sorunun kadın sağlığının gebelikle sınırlı olmadığı, gebelik öncesinde ve sonrasında takiplerin devam etmesi

gerektiği konusunda yeterli bilinçlenmeye sahip olmamaktan kaynaklandığını düşünüyorum. Hastaların büyük kısmı herhangi bir şikayetle bize geldiklerinde genellikle doğumdan sonra hiç kontrole gitmediklerini belirtiyorlar. Özellikle şunu bildirmek isterim ki, düzenli yıllık muayeneler, kanser gibi erken teşhisle avantajlı duruma geçebileceğimiz durumlarda oldukça faydalıdır. Ayrıca ortalama yaşam süresinin arttığı ve menopoz sonrası yılların yaşlılık yılları değil, çoğu zorluğun halledildiği, kadının hayattan keyif alması gereken yıllar olabilmesi için kadın doğum uzmanlarının gözetiminde geçirilmesi önemlidir.



Sağlıklı bir gebelik süreci geçirmek için nelere dikkat etmek, neler yapmak gerekiyor?

Gebelik, fizyolojik bir durum olmasına rağmen kimi zaman anne ve bebek için tehlikeli olabilecek komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Bu durumları engellemek için, gebelik öncesi başlayan ve doğum öncesini içeren bir bakım programı uygulanmalıdır. İdeal olanı, gebelik düşünen bir kadının gebe kalmadan önce hekime başvurmasıdır. Olası gebelik risklerinden bazıları önceden tayin edilebilir. Hekimin amacı, risk faktörleri en aza indirilen bir gebelik sürecini ve sağlıklı bir bebeğin doğumunu sağlamaktır. İlk vizitten itibaren gebeye eğitim verilmesi gerekmektedir. Hastanın hayatında önemli değişikliklere yol açan bir durum olduğu için gebelik boyunca hastanın endişelerini gidermek ve sorularını dinleyerek yeterli şekilde cevaplamak çok önemlidir. Gebenin yeme-içme, vitamin kullanma gibi endişeleri ayrıntılı görüşülerek ilk dönemde folik asit kullanımı desteklenmelidir.

Gebelik sağlıklı devam ediyorsa belirlenen egzersizler önerilebilir, ancak süresi ve şekli kişiye göre değişebilir. Gebelikte sigara, alkol gibi madde bağımlılıklarının zararları gebeye anlatılmalı, bunların kullanılmaması gerektiği söylenmelidir. Asitli içeceklerden, yüksek doz kafeinden, doğal olmayan ürünlerden mümkün olduğunca uzak durulması önerilir.

Doğum kontrol hapları hangi durumlarda kullanılmalı? Faydalı yönlerinden ve olası zararlarından bahsedebilir misiniz?

Doğum kontrol hapları, istenmeyen gebelikleri önlemenin yanı sıra aşırı kanamaların azalması, adet düzensizliği, endometriozis, ağrılı adet görme, kıllanma artışı gibi durumlarda kullanılabilir. Kansızlık önlenmesi, sivilcelerde iyileşme, adet öncesi gerginlik ve adet ağrılarında azalma, iyi huylu meme hastalığı, yumurtalık kistleri ve miyomda azalma gibi olumlu etkilerinin yanı sıra yumurtalık, rahim zarı ve barsak kanseri riskini azaltmaktadır. Bulantı, kusma, kilo artışı, meme hassasiyeti, migren artışı, ruh hali değişiklikleri gibi yan etkileri görülse de bu etkiler yeni jenerasyon doğum kontrol haplarında oldukça azdır. Damarlarda pıhtı atması veya inme gibi riskler açısından 35 yaş üstü sigara içen kadınlarda, nörolojik semptomları olan migren şikayeti olanlarda, pıhtı öyküsü olan veya ailesel genetik eğilimi olanlarda kulanılmaması önerilir. Ayrıca gebelik, meme kanseri, akut karaciğer hastalığı, anormal vajinal kanama durumlarında kesinlikle kullanılmamalıdır.

Yıllık smear, ultrasonografik muayene ve meme kontrolü hangi sıklıklarla yapılmalıdır?

• Smear taraması 21 yaşında başlamalıdır. Ancak kadında immün sistemi bozan bir hastalık veya enfeksiyon varsa daha erken de başlanabilir.
• 21-29 yaş arasında rahim ağzı kanser taraması smear ile 3 yılda bir tekrarlanmalıdır.
• 30-65 yaş arasında smear ve HPV testi her 5 yılda bir önerilir, sadece smear yapılacaksa 3 yılda bir yapılmalıdır.
• Önceki sonuçları negatif ise ve son test 5 yıl içinde yapılmışsa kanser öncüsü olarak bilinen lezyonu yoksa 65 yaşın üzerinde tarama yapılmaz.
• Rahmi tam olarak alınmış ve kanser öncüsü olarak bilinen lezyonu yoksa tarama yapılmaz.
• Eğer kadında HIV enfeksiyonu veya organ nakli gibi nedenlerle immün yetmezlik durumu olursa ya da anne karnında dietilstilbestrol maruziyeti varsa, orta veya şiddetli displazi öyküsü varsa daha sık tarama yapılmalıdır. Kadınlarda rahim ağzı kanseri tarama testini 3-5 yılda yaptırmanın eskiden olduğu gibi yılda bir yaptırmakla benzer risk taşıdığı bilinmektedir.

Öncelikli olarak kadına meme muayenesini kendi kendine yapması basitçe öğretilmelidir. 40 yaştan sonra rutin yıllık mamografi testi yapılmalıdır. Daha genç yaşlarda yüksek riskli gruplarda ise mamografi yapılabilir, ancak meme dokusu çok yoğunsa doktor meme MR önerebilir.

Şikayeti olmasa bile her kadın, sağlıklı bir yaşam için yıllık jinekolog kontrolüne gitmelidir. Jinekolog duruma göre USG muayenesine karar verebilir.

Kadınlarımızın en çok ne tür şikayetleriyle karşılaşıyorsunuz?

İlgi alanım özellikle kısırlık ve jinekolojik cerrahi olduğu için genellikle çocuk isteği, anormal kanama, pelvik ağrı, (alt karın bölgesi ve kasık ağrısı, bele vuran ağrı gibi) myoma uteri, yumurtalık kisti, çikolata kisti, idrar kaçırma gibi şikayetleri olan hastaları görüyorum.

Gebelik, şikayet olarak değil, mutlu olarak geldikleri bir durum oluyor haliyle.

Kadınların jinekoloğa gitmesi için en önemli 5 sebebi sıralamanızı istesek;

• Sağlıklı bir gebelik ve doğum gerçekleştirmek
• Korunma ve sağlıklı cinsel yaşam hakkında bilgi edinmek
• Üreme sağlığı açısından (erken menopoz dahil) bilgi edinmek
• Sağlıklı menopoz süreci geçirmek
• Kanser olgularının erken tespiti. ■

Mustafa Kemal Mah. Dumlupınar Bulvarı
Mahall Ankara B Blok No: 274/7 28 Çankaya/ Ankara
T: 0538 983 18 78 • E: nmbozkurt@gmail.com

HLC Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Merkezi'nde

OP. DR. C. ÖZERK DEMİRALP'E SORDUK

"Size En Uygun Estetik Hangisi?"

"Yaşa Göre Estetik Tüyoları"

"Hangi Yaşta Hangi Estetik Uygulanmalı?"

> *"Artık eskisi gibi ameliyat sonrası morarma şikâyetinin çok olmaması, tamponların kolay çıkarılabilmesi ve burun ameliyatı korkusunu ortadan kaldırıyor. Kişi, bir ay sonunda güzel bir buruna kavuşabiliyor."*

Güzellik, her yaştan insanın vazgeçemediği bir değer ve çağımızın olmazsa olmazlarının başında geliyor. Görselliğin gün geçtikçe daha revaçta olduğu bir dünyada, güzel ve estetik görünmeye olan ilgi de artmaya devam ediyor. Geride bıraktığımız 2016 yılı, özellikle kadınların estetik cerrahiye olan yoğun ilgisiyle geçti. Peki, yaşınızın hangi estetik müdahaleye uygun olduğunu biliyor musunuz? Merak ettiğiniz ve aklınıza takılan bütün soruları Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. C. Özerk Demiralp'e sorduk. Demiralp, gelen talepler doğrultusunda yaş gruplaması yaparak size en uygun estetik tüyoları bizlerle paylaştı. Biz de, sizler için yaş grupları başlığı altında kendisinin tüyolarını sunuyoruz.

YAŞ GRUPLARINA GÖRE ESTETİK TÜYOLAR

20-30 yaş arası

Botoksa olan talebin en yoğun olduğu 20-30 yaş aralığı, gelecekte kırışıklık olmasını istemeyen ve şimdiden önlem almak isteyen gruptan oluşuyor. "Botoks benim için erken mi?" diye bize soruyorlar. Bunun için öncelikle cilt analizi yapıp hastanın kırışık bir cilde meyilli olup olmadığını değerlendiriyoruz. Bazı ciltler kırışıklığa daha eğilimli olduğu için 30 yaşına gelmeden ciltte derin çizgiler oluşabiliyor. Bu grupta uygun dozlarda botoks uygulaması, geleceğe hazırlık konusunda büyük avantaj sağlıyor.

20-30 yaş aralığındaki kişilerin en yoğun taleplerinden bir diğerini ise dudak dolgusu oluşturuyor. İnce dudaklara sahip kişilere yapılan dolgu, bir sene boyunca hacimli dudaklara sahip olunmasını sağladığı için kişiyi mutlu ediyor ve öz güvenini artırıyor.

Botoks ve dudak dolgusunun yanında, burun ameliyatı oldukça revaçta olan operasyonlardan bir tanesi. Burnun gelişimini tamamlandığı 18 yaş dikkate alınacak olursa; burnundaki şekil bozukluğundan ve nefes alma probleminden rahatsızlık duyan gençler, burunlarının düzeltilmesini istiyorlar. Artık eskisi gibi ameliyat sonrası morarma şikâyetinin çok olmaması ve tamponların kolay çıkarılabilmesi, burun ameliyatı korkusunu ortadan kaldırıyor. Kişi, bir ay sonunda güzel bir buruna kavuşabiliyor.

Talep edilen bir diğer ameliyat ise meme büyütme ameliyatı. Meme estetiği, güzel bir vücuda sahip olmak isteyen kadının öz güvenini de tamamlıyor. Meme büyüklüğü yeterli olmayan kadınlar - eğer doğum düşünmüyorlarsa - bu dönem içerisinde ameliyat olabilirler. Hamilelik ve emzirme döneminde memede büyüme olacağı için, tam şeklin oluşturulması açısından bu ameliyatı emzirme sonrasına ertelemek çok daha mantıklı olacaktır.

30-40 yaş arası:

Bu yaş grubunda en çok talep edilen işlem, özellikle yanak ile burun arasında oluşan nazolabial bölge adını verdiğimiz derin çizginin giderilmesi için oluyor. Gerilmiş ve genişlemiş yüz hatlarına, uygun dozlarda dolgu uygulamalarıyla, hastalarımızın kendi tabiri ile "maske gibi görünüm"e neden olmadan, bu hatları rahatlatmak mümkün.

Cildin nemlenmesini, kalitesini ve kolajen miktarını artırmak için "PRP" adını verdiğimiz kök hücre tedavisi, en çok önerdiğim ve en çok talep edilen ikinci işlem. Bu uygulama sonrasında çok daha canlı ve genç görünümlü bir cilde sahip olabilmeniz mümkün.

Bize başvuran hastaları değerlendirdiğimizde, en sık talep edilen ameliyatların başında liposuction ve meme düzeltme operasyonları geldiğini söyleyebiliriz. Hastalarımız, lazer liposuction yöntemi ile fazla yağ birikintilerinden kısa sürede kurtuluyorlar. Klasik yöntemlere göre daha kısa sürede sosyal hayata dönebilen hastalarımız, böylece estetik bir vücut görünümü elde edebiliyorlar. Doğumlara bağlı meme şeklinin bozulduğu durumlarda, tek başına meme dikleştirme operasyonu gerçekleştiriyoruz. Eğer doğum sonrası memede hacim kaybı da söz konusu olmuşsa, silikon desteği yaparak daha iyi sonuçlar alıyoruz.

40-50 yaş arası

Bu yaş grubunda, yüzde ve ellerde artan lekelenmeler ile karşılaşıyoruz. Özellikle güneşin radyoaktif etkisi, bazı ciltleri bölgesel olarak melanin artışına maruz bırakıyor. Bu gibi durumlarda yeni nesil kimyasal peeling uygulamaları ve lazerler ile başarılı sonuçlar alabiliyoruz. Atrofiye uğramış, yani hücreleri zayıflamış bölgelerin doldurulması amacıyla yağ enjeksiyonu ve dolgu uygulamaları bu dönemde sıkça talep edilebiliyor.

40-50 yaş arasındaki hastalarımıza en sık yaptığımız ameliyatların başında, sarkmış bölgeleri düzeltme operasyonları geliyor. Karın, yüz ve kolda meydana gelen sarkıklıkları, yer çekiminden ve yaşla beraber gevşeyen derileri germe işlemlerinden sonra, hastalarımız kısa sürede bu sarkmaların toparlandığı genç bir vücuda sahip olabiliyorlar.

50-60 yaş arası

Bu yaş grubunda en çok tercih edilen işlemi, göz kapağı ameliyatları oluşturuyor. Sarkmış ve göze baskı yapan üst göz kapağı derisinin alınması ve yağ fıtıklaşmalarının tedavi edilmesi ile kişi daha canlı bir görünüme kavuşuyor. Sarkan deriden kaynaklanan görme sıkıntısı da böylece giderilmiş oluyor.

Yapılacak bu uygulamaları uygun steril şartlar altında, alanında tecrübeli ve yetkin doktorlara yaptırmanızı, her işlemin bir riski olduğunu, bir komplikasyonla karşılaştığınızda bunun üstesinden gelebilecek bir Plastik Cerrahi uzmanına kendinizi emanet etmenizi öneriyorum.

Op. Dr. C. Özerk Demiralp'e bize verdiği bilgiler için çok teşekkür ediyoruz.


DR. DT. EMRE DAYANGAÇ

İmplant Tedavisinin İncelikleri

ConceptDent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği Çene Cerrahisi Uzmanı Dr. Dt. Emre Dayangaç implant tedavisinde dikkat edilmesi gereken hususlara değiniyor...

Kaybedilen dişlerin doğal işlevini ve görünümünü sağlayabilmek için geleneksel tedavi yöntemi porselen köprü restorasyonlar veya hareketli protezlerdir. Günümüzde ise komşu dişlere herhangi bir işlem yapmadan sabit restorasyonlara sahip olabilmek için implant tedavisine başvurulmaktadır.

İmplant, herhangi bir nedenle kaybedilen dişlerin restorasyonu amacıyla kullanılan, diş görünüşü bakımından vidaya benzeyen, diş kökünün görevini yerine getirmesi beklenen titanyumdan yapılmış materyallerdir. İmplant tedavisine başlamadan önce dikkat edilmesi gereken çeşitli noktalar vardır.

Bunlardan ilki uygun hasta seçimidir. İmplant tedavisi uygulanacak hastanın genel sağlık durumu dikkatle değerlendirilmelidir. Eğer gerekli ise, ilgili hekimden konsültasyon alınmalıdır.
Daha sonra implant planlanan bölgedeki çene kemik miktarı (yüksekliği, genişliği, kalitesi) panoramik film ve / veya dental tomografilerle değerlendirilmelidir. Uygun hasta seçimi, uygun malzeme seçimi, doğru bir cerrahi yöntem uygulandığı takdirde başarısızlık (implantın çene kemiği ile kaynamaması) ihtimali çok düşüktür.

Ön muayeneden sonra eğer bütün şartlar uygunsa artık sıra implantların yerleştirilmesine gelmektedir. Bu işlem lokal anestezi altında yapıldığından herhangi bir ağrı / acı yaşanma ihtimali yoktur.

İmplantlar yerleştirildikten sonra hekim tarafından birtakım öneriler anlatılacaktır. Bu önerilere uyulduğu takdirde de operasyon sonrası yaşanacak sıkıntılar en az olacaktır. Bu sıkıntılar arasında, ilk 72 saatte oluşan şişlik, ağrı kesicilerle geçen ağrı ve ağız açıklığında kısıtlılık sayılabilmektedir. 72 saatten sonra bu rahatsızlıklar giderek azalır.

Daha sonra implantların çene kemiği ile kaynaşma (osseointegrasyon) süresi beklenmelidir. Bu çene kemiğinin durumuna, kalitesine göre 2 - 6 ay arasında değişmektedir. Bu süre içerisinde hastanın talebi olursa ve hekim tarafından uygun görülürse geçici bir diş yapılabilmektedir.

Çene kemiği ile kaynaşma (osseointegrasyon) süresi beklendikten sonra da protez aşamalarına geçilir. Yapılan implantların başarılı olup olmadığı tam olarak bu aşamada ortaya çıkmaktadır. Protez aşamasında çeşitli implant parçaları yerleştirilir / çıkartılır. Çene kemiği ile kaynaşmamış olan bir implant bu aşamalarda çok kolay bir şekilde yerinden çıkmaktadır. Böyle bir durumla karşılaşılması halinde, implantın çıkarıldığı bölge temizlenip belirli bir süre beklendikten sonra tekrar implant operasyonu yapılmaktadır.
İmplant tedavisine karar verme aşamasındaki hastaların dikkat etmesi gereken iki temel nokta vardır. Bunlardan biri, hekime güvenmeleri diğeri ise ilgili tedavinin maliyetidir. Piyasada yüzlerce implant firması bulunmaktadır. Hekim hastasının sağlığından ödün vermeyecek en uygun fiyatlı implantı seçmekle yükümlüdür. Piyasada bu kadar çok implant firması varken haliyle bir o kadar değişik fiyatlandırma bulunmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, olası bir problemin oluşması halinde uzun yıllar sonra bile aynı firmanın bulunabilmesidir. Her ne kadar böyle bir durumun oluşması halinde bu hekimin sorumluluğunda olsa da bazen hasta ve hekim arasında iletişim sıkıntısı olabilmektedir.
O yüzden yapılan implantın bilgilerini içeren bir sertifikanın alınması ilerleyen zamanlarda hekimle iletişime geçilemese bile yaşanabilecek sıkıntının çözülmesi açısından önemlidir. ■





Aynaz Özkaşıkçı

Ruh güzelliğinin önemini vurgulayan değerli isim Aynaz Özkaşıkçı ile spor ve sağlık dolu keyifli bir sohbet gerçekleştirdik...

Sizin için güzellik nedir?
Güzellik doğallıktır, aynı zamanda insanın öz güveniyle de alakalıdır; kendini iyi hisseden, kendine dürüst olan insan her zaman çok güzeldir. Ayrıca gülen insan da çok severim.

Ruh ve beden güzelliği için sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Ruh ve beden birbirine çok bağlı bence. Enerjinin akımına kendini teslim eden, her şeyi kontrol etmeye çalışmayan insanlar her zaman daha tatmin olmuş ve daha rahat oluyorlar ve ben böyle insanlarla vakit geçirmekten çok daha fazla keyif alıyorum. Ruh için de beden için de her şeyin sağlıklı olanının en güzel olduğunu savunuyorum. Doğayı içine alan şeyler yapıldığı sürece ruhun da bedenin de güzel kalacağına inananlardanım.

Ruh güzelliği denince aklınıza neler geliyor?
Ruh güzelliğini, kendisine ve çevresine dürüst olan, limitlerini bilen insanlarla bağdaştırıyorum. Kendini sevmek, çevredeki her şeyin ne kadar güzel ve özel olduğunu bilmek, yaşadığımız doğanın ne kadar mükemmel olduğunu görebilmek bence çok önemli.

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Keracell markasının kalitesine son derece güvendiğim için Türkiye temsilciliğini de aldım. Yakın bir zaman içerisinde lansmanı da gerçekleşecek. Çok geniş bir ürün yelpazesine sahip olan Keracell markası kök hücrelerden üretiliyor. Cildim ve saçım için en güvendiğim marka. İkinci olmazsa olmazım gül suyu; her zaman tüm vücuduma tonik olarak kullanırım. Hindistan cevizi yağı da vazgeçilmezlerim arasında. Fazla ürün kullanmaktansa işe yarayan az ürünü tercih ederim. Her ay düzenli cilt bakımı yaptırırım. Su içmenin de önemine değinmezsem olmaz tabi. Güneş koruma faktörü içeren krem kullanma taraftarı olmayan kesim içerisindeyim, yanmaya başlayınca gölge bir yere geçmeyi tercih ediyorum.

Saçlarınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Keracell'in saç ürünleri dışında Caudalie markasının yağını denizden her çıktığımda saçıma ve tüm vücuduma sürerim, çok da severek kullanırım.

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?
Hayatımda sporun yeri çok büyük. Fiziksel anlamda, vücudu zayıf tutmaktansa güçlü tutmaya önem veririm. Golften yüzmeye, kayaktan koşuya kadar neredeyse yapmadığım spor yok. Yoga yapıp ağırlık kaldırıyorum. Ne şanslıyım ki bedenim bu sporlara el veriyor tabii ben de bedenime ona göre bakıyorum.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konu hakkında okuduğunuz kitaplar ya da katıldığınız programlar var mı?
İnsan kendini çözdükçe bedeninin içinde de daha rahat oluyor. Kişisel gelişim bu yüzden çok önemli benim için. Deepak Chopra ve Paulo Coelho en en sevdiğim kişisel gelişim yazarlarından.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...
Charlize Theron, Rihanna, Jennifer Lopez, Heidi Klum ve Cansu Dere çok beğendiğim kadınlar arasında. ■



Ela Gürbüz

Kişisel gelişime olan ilgisiyle bilinen sosyal yaşamın önemli ismi Ela Gürbüz ruh ve beden güzelliği için olmazsa olmazlarından bahsediyor...

Sizin için güzellik nedir?
Bana göre güzellik esas anlamı olan yüksek estetik özellikleri barındırmasının yanı sıra manevi değerlerle birleştiği zaman tam anlamına ulaşır.

Ruh ve beden güzelliği için sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Mutluluk, gülmek, bol kahkahalı, huzurlu bir hayat ruh ve beden güzelliğim için gerekli olan öğelerdir.

Ruh güzelliği denince aklınıza neler geliyor?
İyi niyetli olmak, yardımsever olmak, empati yeteneğini üst seviyede kullanabilmek aklıma geliyor. Tabii ki arkasından da temizlik ve bakım geliyor. Ruh ve beden sağlığı için öncelikle temizlik çok önemli, gerisi sağlıklı beslenme doğal bakımlar ve birazcık özenle sağlanabilir diye düşünüyorum.

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Cildim için arada başka ürünler denesem de çok eskiden beri hiç değiştirmeden hep Elizabeth Arden ürünleri kullanıyorum.

Saçlarınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Saçlarım için Milbon ve Ashley Joy ürünleri kullanıyorum.

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?
Spor yapmanın faydalarını çok görüyorum olmazsa olmazım diyebiliriz. Haftanın üç günü düzenli olarak cardio yapıyorum.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konu hakkında okuduğunuz kitaplar ya da katıldığınız programlar var mı?
Eski bankacı olduğum için insan ilişkileri ve kişisel gelişim ile ilgili birçok eğitim aldım, seminerlere katıldım. Doğan Cüceloğlu ve Üstün Dökmen bu konuda kitaplarını okuduğum yazarlardır.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...
Türkiye'den Nebahat Çehre, Siren Ertan, Yasemin Özilhan aklıma geliyor. Dünyadan Naomi Watts, Keira Knightley, Natalie Portman...



UNRIVALLED EXPERIENCE

İlklerin Adresi Paris Kuaför Park Oran

Bildiğiniz kuaför konsepti dışına çıkan ve yeniliklerine hız kesmeden devam eden Paris Kuaför Park Oran, verdiği hizmetlerle yine ilklere imza atıyor. "Welness Beauty Center" hizmetleri ve "Wedding House" konsepti ile müşterilerine kaliteyi en üst düzeyde vaad eden Paris Kuaför Park Oran sınırları zorlamaktan çekinmiyor...



Ankara'da Bir İlk!

Paris Kuaför Parkoran şubesinde yenilikler bitmek bilmiyor. Paris Kuaför Park Oran "Welness Beauty Center" konsepti ile değerli misafirlerine en son teknoloji cihazlarla güzellik, kalıcı makyaj, lazer epilasyon, zayıflama, cilt bakımı, ayak sağlığı, refleksoloji masajı gibi hizmetler konusunda uzman deneyimli kadrosu ile hizmet vermeye başlamıştır.



Yine Bir İlk!

"Wedding House" konsepti ile evlenecek çiftlere özel tasarlanan 200 m^2 vip Gelin & Damat bölümünde, özel ışık sistemi ile unutulmaz fotoğraf kareleri, istediğiniz müzik eşliğinde dilediğiniz gibi eğleneceğiniz daha birçok süpriz için Paris Kuaför Park Oran ile iletişime geçin: +90 312 490 7080.

pariskuaforparkoran
gelinsacim_make_up
welnessbeautycenter



Gül Gölge Saygı

Güzelliği ve başarısıyla hepimizin kalbinde yer edinen Gül Gölge Saygı'yı mercek altına alıp kendisini daha yakından tanıyoruz...

Güzellik nedir sizin için?
Güzellik izafi bir kavram. Herkese göre değişir. Güzellik bir bütün bence, bir yansıma... Güzel bakan güzel görür ve gördüğün kendi yansımandır aslında...

Ruh ve beden güzelliği içi sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Gün içinde kendime en az bir 10 dakika ayırırım. Sabah ilk iş müziğimi açarım, hep mutlu ve güler yüzlü uyanırım. Suyu bile severek içerim. (Su Kanunu kitabından çok etkilenmiştim.) Temizliğe çok önem veririm, makyaj yaptıysam mutlaka güzelce temizler öyle yatarım. Cildime uygun kremleri dönüşümlü kullanırım. Arada kendime maskeler yaparım. Vitamin desteklerine inanıyorum ama önce doğru beslenme..

Ruh güzelliği deyince aklınıza ne geliyor?
Ruh güzelliği bambaşka bir şey... Her şey geçici ama huy güzelliği, ruh güzelliği kalıcı... "Ruhunun güzelliği dışına vurmuş" sözünü çok duyarız. Ruhun güzelliğidir insana faydalı olan. Sadece kendi için yaşamayan, duyarlı ve farkındalık sahibi olmak gibi gibi... Kimse mükemmel değil ama iyi ruhlu insanlar çok daha mutlular diye düşünüyorum.

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Perricone md, Dermolojica, Obigi ve Chanel en çok kullandığım nemlendirici, serum markaları.

Peki saçlarınız için?
Parabensiz şampuanları tercih ediyorum, duş sonrası bakım kremi ya da yağ ile nemlendiriyorum. Yazları bebek şampuanı kullanırım, saçlarımın sarı olmasına rağmen gayet rahat ediyorum. Aveda en sevdiğim saç markası diyebilirim. Bu yaz denediğim Nuxe saç ürünlerinden de çok memnun kaldım. Arada kuaförümde de bakım yaptırırım.

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?
Küçüklüğümden beri birçok sporla ilgilendim. Atletizm, tenis, buz pateni, binicilik. O yüzden hep vardı hayatımda spor. Sonra pilates, yoga gibi ruhumu da dinlendiren dallara yöneldim. Salonlardan sıkılıyorum ama haftada bir iki kez gitmeye çalışıyorum, açık hava yürüyüşlerini seviyorum.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konuda okuduğunuz kitaplar veya katıldığınız programlar var mı?
Günümüzde herkes yaşam koçu oldu. Çok sağlıklı bulmuyorum bu durumları. Gerçekten bir hikayesi olan, tek amacı popülerlik ve ticari kaygıları ön planda olmayan insanları takip etmek gerekir. Hayatın Anlamı, İşaret ve çok uzun zaman önce okuduğum % 100 Düşünce Gücü aklıma ilk gelenler.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...
Brigitte Bardot her dönem benim için en güzel kadın. ■



Maria Bacaksız

Cemiyet hayatının özel isimlerinden, güzelliğiyle büyüleyen Maria Bacaksız'dan güzellik sırlarını öğreniyoruz...

Sizin için güzellik nedir?

Benim için önemli olan güzellik iç güzelliğidir. İnsanın içinin iyi olması, kötü düşünceler beslememesi, kendisi, ailesi ve diğerleri için iyi niyetlerde bulunmasıdır.

Ruh ve beden güzelliği için sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?

Beden güzelliğinden bahsederken hiçbir şey insani sportif sağlıklı sıkı bir vücut kadar hoş gösteremez. Beden için en önemli şey düzenli bir şekilde spor yapmaktır. Ruh güzelliği içinse az önce dediğim gibi insanın başkaları için iyi niyet ve istekler beslemesi önemlidir.

Ruh güzelliği denince aklınıza neler geliyor?

Bazı insanlar vardır, tanışır tanışmaz onlarda hiçbir art niyet, düşünce veya kıskançlık olmadığını hissedersiniz. İste o insanlardan size hiçbir zarar gelmez ve bilirsiniz ki ihtiyacınız olursa bu insanlar size yardıma koşarlar. Ruh güzelliği denildiğinde aklıma böyle kişiler geliyor.

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?

Cildim için La Mer markasının temizleme köpüğü ve bakım serumunu, günlük bakım kremini, vücut kremini ve güneş kremini kullanıyorum. Ayrıca Forlle'd markasının kremlerini de günlük cilt bakımı için kullanmaktayım.

Saçlarınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?

Saçlarım için Aveda marka şampuan, saç kremi ve saç maskesi kullanıyorum. Yaz aylarında yine aynı markanın serumunu saçları desteklemek için uyguluyorum.

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?

Spor benim için çok önemli bir yer tutmaktadır. Ruh ve beden sağlığı için düzenli olarak haftada 4-5 kere egzersiz yapmaya çalışıyorum. Egzersizlerimde kardio ve total body workout kombinasyonlarını yapıyorum.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konu hakkında okuduğunuz kitaplar ya da katıldığınız programlar var mı?

Kişisel gelişim konusunun çok ilgimi çektiğini söyleyemem. Konu ile ilgili takip ettiğim yazar veya programlar yok.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...

Türkiye'den en güzel bulduğum kadınlar olarak Burcu Esmersoy ve Eda Taşpınar'ı sayabiliriz. Dünyada ise Hadid kardeşleri beğeniyorum. ■

MEMORIAL
ANKARA HASTANESİ



Katarakt Hastalığına Dijital Navigasyon Çözümü

Dünyada her yıl yaklaşık 23 milyon kişi katarakt ameliyatı oluyor. Önlenebilir körlüğün en önemli nedenleri arasında yer alan katarakt hastalığının tedavisinde, artık çok daha etkili sonuçlar veren yeni cerrahi yöntemler uygulanıyor.

Memorial Ankara Hastanesi Göz Ünitesi'nden Dr. Bekir Sıtkı Aslan,
katarakt cerrahisinde yenilikler hakkında bilgi veriyor.

Doktora ve hastaya önemli konfor sunuyor

Katarakt ve tedavisi seçenekleri yaşama doğrudan etkileri nedeniyle güncelliğini her zaman korumaktadır. Teknolojik gelişmeler günümüzde katarakt cerrahisinin çok daha etkin olarak yapılmasına olanak sağlamaktadır. Dijital navigasyonla katarakt cerrahisinde kullanılan ileri teknoloji cihazlar; göz cerrahlarının katarakt cerrahisinin en zorlayıcı ve önemli basamaklarını otomatikleştirmelerine, daha iyi planlamalarına ve gerçekleştirmelerine imkan sağlamaktadır. Bunun doğal sonucu olarak katarakt hastalarının görsel sonuçları daha da iyileştirilebilmektedir.

Daha yüksek görüş kalitesi sağlıyor

"Dijital Navigasyonla Femtolazer Destekli Katarakt Cerrahisi" olarak adlandırılan işlemde; hastanın göz resmi özel teknolojiler kullanılarak alınmakta, bu resim referans alınarak ameliyat kişiye özel planlanmaktadır. Yapılan planlama bir flash belleğe yüklenmekte ve flash bellekteki bilgiler doğrultusunda kesileri "Femtolazer" yapmaktadır. Göz içine konulacak yapay mercek de flash bellekteki referans değerleri dikkate alınarak yerleştirilmekte ve sonuçta daha yüksek görüş kalitesi sağlanmaktadır.

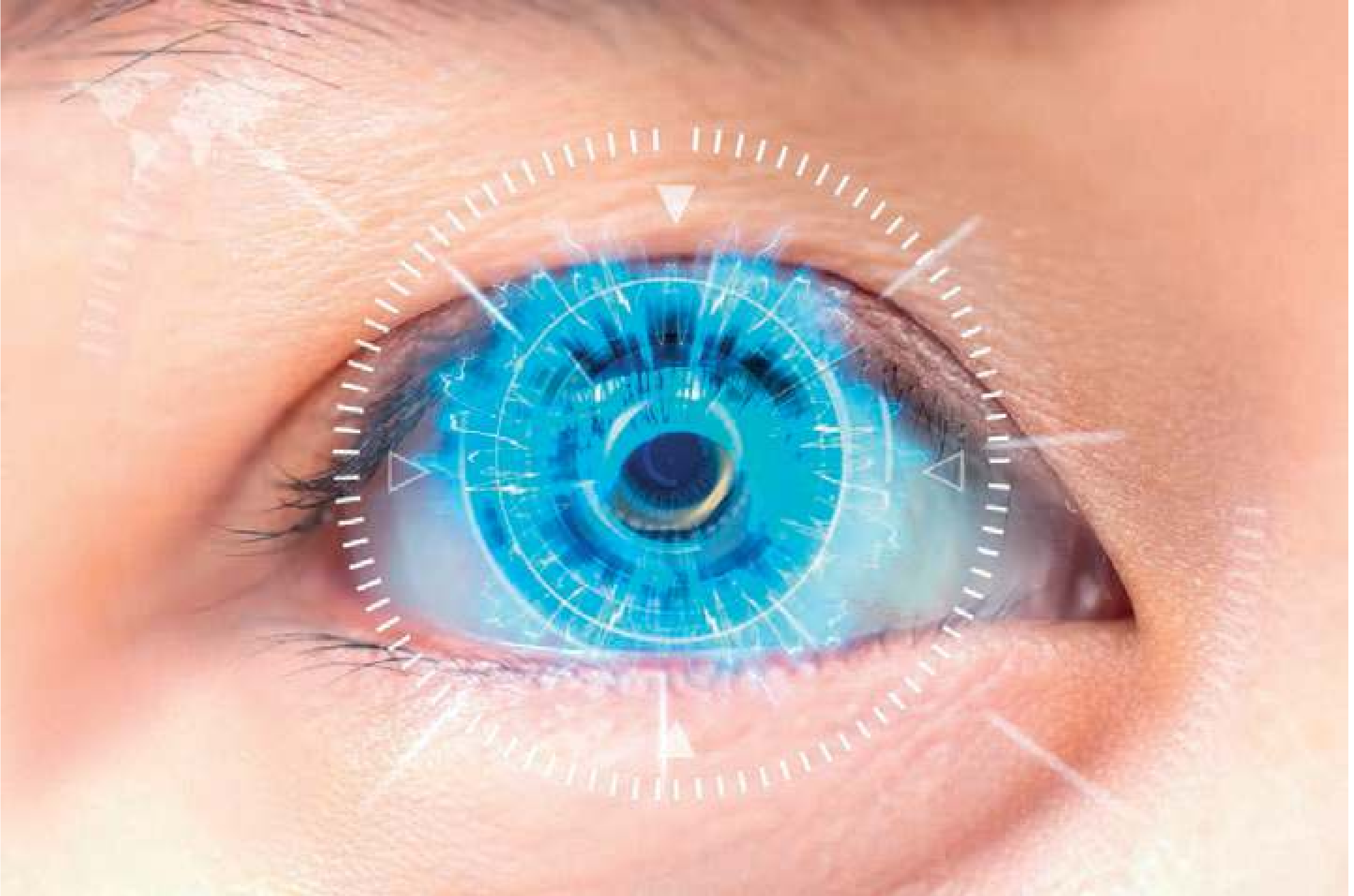
Katarakt ameliyatı, tüm tıbbi uygulamalar arasında en gelişmiş cerrahi girişimlerden biridir ve görmede iyileştirme, hastaların % 95'inden fazlasında sağlanabilmektedir. Buna rağmen, önemli sayıda hastada görme keskinliği optimalden daha az olabilmektedir.

Göz haritası çıkarılarak tedavi kişiye özel belirleniyor

Operasyon öncesinde hastanın gözünün yüksek çözünürlüklü, teşhis amaçlı bir referans görüntüsü alınmaktadır. Kişinin göz haritası olarak adlandırılabilecek bu görüntü, işlem sırasında cerrahın tüm kesileri ve göz içi merceğini hizalamayı gerçek zamanlı olarak görmesini sağlamaktadır. Katarakt cerrahisinde eskiden hastanın gözüne yapılacak kornea ve lens kesilerinin yeri cerrah tarafından el yordamıyla yapılırken, şimdi dijital navigasyon altında tam da olması gereken yere yapılmaktadır. Bu da lensin en doğru yere konulmasına, astigmatizmanın kontrol edilebilmesine ve sonuçta daha yüksek görüş kalitesi elde edilmesine yardımcı olmaktadır.

Elde edilen görüş kalitesinin ömrü daha uzun oluyor

Dijital navigasyonla femtolazer destekli katarakt cerrahisi tedavisi sonucunda elde edilen görüş kalitesinin ömrü ilerlemiş kataraktlarda bile daha uzun olabilmektedir. Gözde kornea arkasında endotel adı verilen bir hücre tabakası bulunmaktadır. Katarakt ameliyatlarında bu tabakadaki hücrelerde kayıp ilerlemiş kataraktlarda çok daha büyük bir oranlara çıkabilmektedir. Dijital navigasyonla femtolazer destekli katarakt cerrahisi sayesinde endotel kaybı daha düşük oranlara indirilebilmektedir ve böylelikle ameliyat sonrası elde edilen görüş kalitesinin ömrü de uzayabilmektedir. ■





Rezan Anık Yağız

Kusursuz güzelliği sevmediğini söyleyen Rezan Anık Yağız olmazsa olmazlarını bizlerle paylaştı...

Sizin için güzellik nedir?
Güzellik benim için hayranlık uyandıran biçim ve ölçülerin oluşturduğu bir bütündür...

Ruh ve beden güzelliği için sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Ruh güzelliği olmadan beden güzelliğinin hiçbir anlam ifade etmediği inancında olanlardanım.. Ruh güzelliği için; mümkün olduğunca samimi ve yalın ilişkiler kurmaya, huzursuz ortamlardan uzak durmaya çalışıyorum. Maneviyatın, inancın, şükretmenin ve zaman buldukça meditasyon yapmanın iyileştirici gücü olduğuna inanıyorum.
Beden güzelliği için ise düzenli olarak spor yapıyor, alkol ve sigara tüketmiyorum...

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Cildim için makyaj temizliğine çok önem veriyorum, Kiehl's ürünlerini kullanıyorum, özellikle Midnight Recovery Concentrate serumu vazgeçilmezim...

Saçlarınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Saçlarım için Organix Brazilian Keratin Therapy kullanıyorum. Saçlarımın rengini çok sık değiştirdiğim için de Kerastase'ın yıpranmayı önleyici saç maskelerini tercih ediyorum...

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?
Spor, hayatımın öncelikleri arasında baş sıralarda. Kardio ve fitness'ın yanı sıra tenis oynamaktan da büyük keyif alıyorum.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konu hakkında okuduğunuz kitaplar ya da katıldığınız programlar var mı?
Kişisel gelişim konusunda insanın kendini tanıması, yorumlaması, eksik olduğunu düşündüğü konularda da kendini geliştirmeye açık olması gerektiğini düşünüyorum. Bu konu ile ilgili birbiriyle aynı olduğunu düşündüğüm bir çok kitap okudum, birçok seminere ve özel seanslara katıldım. Bunların benim için en büyük getirisi, farkındalığımın artması ve tıkanıklık yaşadığımı düşündüğüm konularda harekete geçme gücünü yakalamış olmam.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...
Kusursuz güzellik sevmediğim için Gwyneth Paltrow'u çok beğenirim... ■



Selma Çilek

Gigi Hadid'e olan hayranlığını dile getiren ünlü isim Selma Çilek güzellik kavramına değinirken ruh güzelliği için gerekenleri anlattı...

Güzellik nedir sizin için?
Güzellik çok göreceli bir kavram, ben galiba zor beğeniyorum. Bir insanı gerçekten güzel bulmam için kalbini de güzel bulmam gerekiyor. Tabii ki eğer tanıyorsam... İnsanların kalp güzelliğinin gerçekten yüzüne de yansıdığını düşünenlerdenim ve her şeyin doğalından yanayım, benim için, yapay olmayan, sağlıklı bir görünüşe sahip, bakımlı kadın kesinlikle güzeldir.

Ruh ve beden güzelliği için sırlarınız, olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Ruh güzelliği için en önemli sır, kesinlikle kendi hayatınla mutlu olmak ve başka insanların hayatlarını, mutluluğunu kıskanmadan kendi dünyan içerisinde en mutlu şekilde yaşamaya çalışmak... Gerçekten dedikodu ve kıskançlık insanı ruhen ve kalben kirleten, hem mutsuz olmasını hem de kötü kalpli olmasını sağlayan iki faktör. Zaten kimsenin hayatıyla ilgilenmeden kendi hayatınız ile mutlu olursanız dışarıya da o elektriği veriyorsunuz. Beden güzelliği için ise zaten hepimizin bildiği gibi, az yemek çok spor en önemli sır.

Cilt sağlığınız için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsunuz?
Cildim için çok fazla bakım ürünü kullanmayı sevmiyorum. Yıllardır kullandığım birkaç ürün var onlarla devam ediyorum. La Prairie'nin göz altı kremini ve nemlendiricisini çok seviyorum, gündüz ve gece bunları kullanıyorum çok uzun bir süredir. Bunların dışında da yeni keşfettiğim uyku maskelerim ve uyku serumlarım var. Bu aralar onları kullanıyorum.

Peki saçlarınız için?
Saçlarıma çok iyi bakmaya çalışıyorum, en önemlisi boyamıyorum, kendi rengimde kullanıyorum. Fakat yaz gelince yalnızca uçlarına organik boya ile minik ışıltılar attırıyorum, onlar da güneş görünce daha da açılıyor zaten. Bunun dışında mutlaka her hafta ilik bakımı yaptırıyorum. Biraz eski bir yöntem fakat en etkili yöntem diyebilirim. İliğin içindeki saf protein ile saçlar gerçekten en hızlı şekilde kendini yenileyip güçlenebiliyor.

Sporun hayatınızdaki yeri nedir?
Spor gerçekten hayatımın bir parçası. Yapmadığım zaman inanılmaz huzursuz hissediyorum kendimi. Eskiden de yapmaya gayret ederdim fakat zorla üşene üşene yapardım. Son iki yıldır bir şekilde kendimi alıştırdım ve yapmadığım zaman kesinlikle kendimi çok kötü hissediyorum. Haftada beş gün spor yapıyorum, inanılmaz iştahlı bir insan olduğum için ve yemek yemeyi çok sevdiğim için spor yapmazsam ulaşacağım kiloyu da bildiğim için, sporuma çok dikkat ediyorum.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musunuz? Bu konuda okuduğunuz kitaplar veya katıldığınız programlar var mı?
Daha önceden, yani bundan iki, üç yıl önce kişisel gelişim üzerine gerçekten sayısız kitap okudum. Fakat artık kendimi huzurlu hissettiğim noktaya ulaştığımı düşünüyorum ve daha fazla bu konuda kitap okumuyorum. Zaten kitap okumak için çok sinirli vaktim var, bunu da artık işim için markalaşmak üzerine, insan yönetimi üzerine kitaplar okuyarak değerlendiriyorum. Önceden kişisel gelişim seminerlerine de çok meraklıydım ve en zorlayıcılarına da katıldım, fakat daha sonra bana göre olmadıklarını anlayıp bıraktım.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğunuz isimler...
Türkiye'de ve dünyada güzel bulduğum birçok isim var tabii ki ama ilk sırada gelenlerden biri bu aralar da çok popüler olan Gigi Hadid. Gerçekten hem doğallığı hem yüzündeki masum ifadesi hem de inanılmaz vücudu ile bence diğerlerinden açık ara önde. ■


DYT. MELTEM ERDAĞI

Tatil Sonrası Detoksla Kilolara Veda

Ağustos ayının bitimiyle birlikte koca bir yaz dönemini ve keyifle geçen tatillerimizi, yanımıza aldığımız güzel anılarımızla birlikte geride bıraktık.

Ramazan ayı, hemen ardından gelen bayram tatili, araya sıkıştırdığımız deniz, kum, güneş tatili derken son olarak yaz dönemi kapanışını Kurban Bayramı ile birlikte yapmış bulunuyoruz. Yaz dönemi bu kadar hareketli geçince haliyle bozulan beslenme düzenimiz bize tartıda birkaç kilo fazlayla cevap verebilir.

Tatil dönüşü yorgun vücudumuzu arındırmak adına bazı noktalara dikkat ettiğimiz takdirde hem yaptığımız küçük kaçamakları telafi etme şansını yakalamış oluruz hem de aldığımız fazla kilolardan kurtuluruz.
Aslında vücudumuz kendini çabuk toparlayan bir sisteme sahiptir ve kendini nasıl iyileştireceğini iyi bilir. İşte uygulaması kolay bu önerilerle birlikte hem biriktirmiş olduğunuz toksinlerden hem de aldığınız birkaç kilodan kurtulmak oldukça hızlı ve kolay olacaktır.

Uyanınca 1 Bardak Limonlu Su
Sabahları güne ilk olarak 1 bardak ılık limonlu su içerek başlamalıyız. Sıcak limonlu su vücudumuzu alkalileştirir, metabolizmamızı hızlandırır ve gün boyunca iştahımızı kontrol altına alır. Eğer midenizle ilgili herhangi bir probleminiz yoksa birkaç damla da elma sirkesi eklemek geceden biriken toksinlerin atılmasına yardımcı olacaktır. Gün içinde yeşil veya beyaz çay ve matcha çayı gibi sindirim sisteminize yardımcı olacak ve metabolizmanızı hızlandıracak farklı içecekleri de tercih edebilirsiniz.

Artmış Sıvı İhtiyacınızı Karşılayın

Tatil dönemlerinde farkında olmadan kafein veya alkol içeren içecekler bol miktarda tüketilir. Aslında bol miktarda sıvı alınıyor gibi görünse de bu durum elbette suyun sağladığı işlevi karşılamaz. Bir bakıma su tüketimimizi sekteye uğratmış oluruz. Tatil dönüşü vücudumuzun ihtiyacı olan suyu karşılamak amacıyla bir süre kafein, alkol içeren, şekerli veya gazlı içeceklerden uzak durmalı ve bol miktarda su tüketmeliyiz. Ayrıca hepimizin evde rahatlıkla hazırlayabileceği, yapımı kolay ve tamamen organik takviye gıdalar olan detoks sularını tercih etmemiz artan su ihtiyacımızı karşılarken vücudumuzu toksinlerden de hızlı bir şekilde arındırır.

Bitkisel Protein Alımını Artırın

Vücudumuzun yapıtaşlarını oluşturan proteinlere, yaşamsal işlevlerimizi yerine getirebilmemiz için oldukça ihtiyacımız vardır. Özellikle Kurban Bayramı'ndan çıkmış bünyeler olarak en azından bir süre kırmızı et dışındaki protein kaynaklarına yönelmek hem toksinlerden arınmak hem de ihtiyaçlarımızı karşılamak açısından daha sağlıklı bir yöntem olacaktır. Yüksek miktarda bitkisel protein içeren mercimek, baklagiller, fasulye, bezelye gibi gıdaları en az bir öğün tüketerek aralarda da kabuklu kuru yemişleri tercih ederek protein ihtiyacını karşılayabilirsiniz. Hayvansal protein olarak ise en iyi tercih yumurta veya deniz ürünleri olacaktır.

Bağırsaklarınıza Yardım Edin

Hayvansal gıdalar, hamur işleri ve tatlılar posa içermez. Bayram ve tatil boyunca da sebze - meyve tüketimine pek dikkat edilmez. Bu durumda bağırsak hareketlerinde yavaşlama ve kabızlık problemlerinin görülmesi kaçınılmazdır.

Bu nedenle tatil sonrası posa alımını artırmak ve vitamin, mineral ve su dengemizi sağlamak adına sebze ve meyvelere ağırlık verilmeliyiz. Her öğün sebze yemeği veya salata, günde 2 veya 3 porsiyon da meyve tüketmeliyiz.

Probiyotik Kaynakları Tüketin

Vücudun arınması için bağırsak sağlığımızı korumak detoks sürecinde atılacak en önemli adımlardandır. Bu yüzden probiyotiklere ağırlık vermelidir. Yüksek kalitede bir takviye veya kombucha ve kefir gibi fermente edilmiş gıdalar bağırsak floramızı dengeye getirmeye yardımcı olur. Sağlığımızı uzun süreli korumak istiyorsak probiyotik kullanımını sadece detoks dönemleriyle sınırlandırmamalı hayatımızın rutini haline getirmeliyiz.



Örnek Arınma Programı

Yazın eğlenceli ve yorucu temposunu geride bırakmaya hazırlanırken vücudunuzu da toksinlerinden arındırmaya ne dersiniz? Hadi başlayalım..

Sabah Kalkar Kalkmaz
- 1 Bardak ılık limonlu su

(İçine 1-2 damla elma sirkesi ilave edebilirsiniz.)

Sabah
- 1 Kase Yarım Yağlı Probiyotik Yoğurt
- 2 Yemek Kaşığı Chia Tohumu
- 100 gram Ananas
- 5 Adet Badem

Ara
- 1 Fincan Beyaz Çay
- 2 adet Tüm Ceviz
- 2 adet Kuru Erik

Öğle
- 8 Yemek Kaşığı Zeytinyağlı Sebze Yemeği
- 1 Kase Yarım Yağlı Probiyotik Yoğurt
- 4 Yemek Kaşığı Karabuğday Pilavı
- Salata

Ara
- 1 Fincan Yeşil Çay
- 1 Adet Çikolata Topu

Akşam
- 1 Kase Sebze Çorbası
- Bol yeşillikli Kinoa Salatası
- 200 gram Izgara Balık
- Sade Maden Suyu (İçine limon sıkılabilir.)

Ara
- 1 Fincan Ödem Attırıcı Çay

Kinoa Salatası

Bol yeşillik ve domates, 3 yemek kaşığı haşlanmış kinoa, 1/4 avokado, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, limon ve balzamik sirke ile hazırlayabilirsiniz.

Sebze Çorbası Tarifi

2 kabak, 2 soğan, 2 domates, 2 yemek kaşığı karabuğday, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, 1 demet nane, 1 demet maydanoz, 1 demet dereotu, kuru nane, istenirse pul biber, sarımsak, az tuz 5-6 bardak su ile haşlanıp blenderden geçirilir.

Ödem Attırıcı Çay Tarifi

1,5 litre suya; 1/2 demet maydanoz, 1 elma, 1 limon, 1 çay kaşığı toz zencefil, 2-3 adet karanfil ve tarçın ekleyin. Kaynatıp süzün. İster soğuk ister sıcak içebilirsiniz.

Çikolata Topu Tarifi

1 çay bardağı ceviz içi, 5 adet medine hurması, 2 yemek kaşığı kakao, biraz limon kabuğu robottan geçirilir. Küçük topçuklar haline getirilir. Kakao tozuna bulanır. (7 porsiyon)

Dikkat! Bu örnek menü, herhangi bir sağlık problemi olmayan bireyler içindir. Miktarlar, kişiden kişiye, kilo, yaş, cinsiyet, metabolizma durumu gibi faktörlere bağlı olarak değişir. Detoks programı uygulandıktan sonra normal beslenme düzenine hemen geçilmemeli, program bitiminden sonra 3 gün boyunca sebze ağırlıklı beslenilmeli, hayvansal gıdalar beslenme programına yavaş yavaş eklenmelidir. ■


EMRULLAH ZENGİN, FIRAT MERT, SİMGE GÜNDÜZ, CİHAN ÇİLEKLİ

Dr. Tea & Co'dan Yeni Şube

Aromalı çayların siyah çaydan çok daha fazlası olduğunu göstermek için oluşturulmuş konsepte sahip Dr.Tea&Co'nun Ankara Çankaya şubesi açıldı.

30 sıcak 30 soğuk çayın yanında pasta, salata ve sandviç gibi aperatifleri ile de lezzet tutkunlarına zengin seçenekler sunan Dr. Tea & Co; Arjantin Caddesi'nde açıldı. İşletme Müdürü Nazlı Esen, ilerleyen günlerde dünyanın farklı bölgelerinde Dr. Tea & Co. şubelerinin açılacağını müjdesini verdi.


NAZLI ESEN





Doğal Güzelliğin Formülü

Birbirinden özel formülleriyle cilt, saç ve vücut bakımının vazgeçilmezi ürünleri bu sayfada bulacaksınız...Doğal güzelliğinizi ön plana çıkaracak farklı ihtiyaçları karşılayan bakım ürünlerini sizler için bir araya getirdik...

NUXE
Huile Prodigieuse
50 ml 100 ₺



Nuxe'un 6 farklı doğal yağdan oluşan ürünlerini hem saç hem vücut için kullanabilirsiniz. Saçlarınızı besleyen cildinizi ışıl ışıl gösteren bu yağlardan vazgeçemeyeceksiniz...



La Roche Posay Cicaplast dudak balmı dudaklara yoğun bakımı ve uzun saatlere kadar dayanıklı nemi vaad ediyor. Doğal güzelliğin olmazsa olmazı bakımlı dudaklar için La Roche Posay'in bu ürününe göz atabilirsiniz...

LA ROCHE-POSAY
Cicaplast Lippen
7.5 ml 18 ₺

CHANEL
Gabrielle



Chanel'in 15 yıl sonra piyasaya sürdüğü bu parfümün büyülü dünyasına hazır olun. Yasemin çiçeğinin karşıladığı notalara Ylang Ylang ve Portakal çiçeği eşlik ediyor...

LANCASTER
Sun Beauty Tan Deepener
200 ml 125 ₺



Yaz aylarının sonuna gelsek de tatiline hala devam edenler için çok geç değil... Infrared teknolojisi ile üretilen yüksek güneş koruma faktörlü, renkli vücut jeli tatilinizin vazgeçilmezi olup, bronzluğunuz farkedilir şekilde ışıltılı, eşsiz ve kalıcı olacak...



Cilt lekesi problemi yaşıyorsanız Kiehl's tam size göre bir ürün yapmış. Cildinize hasar vermeden lekelerinizden kolayca kurtulacaksınız...

KIEHL'S
Clearly Corrective
Dark Spot Solution
30 ml 195 ₺

Son zamanlarda gri saç her ne kadar popüler olsa da rengini korumak zor oluyor, sürekli boyatmak da hem saça zarar verdiği hem de masraflı olduğu için Loreal'in Silver şampuanı gri saçın korunması ve bakımı için güzel bir alternatif sunuyor...



LOREAL
Expert Silver
500 ml 80 ₺

ORIGINS
Drink Up İntensive
Overnight Mask
100 ml 109 ₺

İçerdiği avokado ve kayısı çekirdek yağı ile cildi yoğun biçimde nemlendirmeyi ve su kaybını önleyerek cildi erken yaşlanma belirtilerinden korumayı hedefleyen bu ürünü mutlaka denemelisiniz...



SKINCEUTICALS
Mineral Radiance UV Defense
50 ml 180 ₺

Hafif dokulu ve tamamen mineral filtreler içeren bu güneş koruma ürünü en hassas ciltler için bile uygundur... Tek yapmanız gereken çalkalayıp uygulamak...



AVENE
Cleanance
200 ml 58 ₺

Cleanance yüz temizleme jeli Avene kalitesi ile buluşunca ortaya karma ve yağlı ciltlerin vazgeçemeyeceği bu ürün çıkıyor. Cildi yormadan arındıran Avene Cleanance günlük cilt temizliğinin ilk adımını oluşturuyor...



LANCOME
Renergie Nuit Multi-Lift
50 ml 450 ₺

Cildin sıkılaşmasını ve kırışıklıkların yok olmasını vaad eden Renergie Nuıt Multi-Lift gece kremi cildin gençliğini koruyor... Multi Tension teknolojisi ile üretilmiş bu ürün, boyun dahil toparlanması en zor bölgelerde bile gözle görülür bir fark sağlıyor...





Selahattin Dönmez
selahattin@magmedya.com.tr

Tatil Sonrası Diyetiyle Kilolara Veda Edin

Tatilde yediklerine dikkat edememiş, sağlıksız besinleri biraz fazla kaçırmış olanlar dikkat... Kolaylıkla uygulayabileceğiniz tatil sonrası diyeti ile fazla kilolarınızdan kurtulup eski formunuza kavuşabilirsiniz...



Sağlıklı yaşamı benimsemiş, düzenli egzersiz yapmış, kış boyunca diyet uygulayarak kilolarınızı vermiş olsanız da yaz mevsiminde sizi bekleyen tehlikeler kısa sürede kilo almanızı sağlayabilir. Özellikle açık büfe tatil köylerinde kalmak, plajlarda gözleme, tost gibi kalorili aperatif yiyecekleri tüketmek, havuzlarda sandviç ve patates kızartmalarını yemek gibi ortamlarda bulunmak aşırı yağlanmayı maalesef tetiklemektedir. Evet yaz demek; keyif yapmak demek, tatil demek; stresi azaltıp dinlenerek zaman geçirmek demektir, fakat aşırı yemeye eğilim göstermek anlamına da gelmemektedir.

Fakat tatil gibi insanın kendini özgür hissettiği anlarda maalesef bu yüksek kalori besinlere dur demesi de kolay olmamaktadır. Peki kilo almamak için ne yapmalıyız? Belki de en önemli soru bu diyebilirim. Ancak tatilde sağlıklı yaşam kurallarını kontrol edemeyip kısa sürede çok hızlı yağlandıysak da nasıl bu kilolardan kurtulacağımız konusunda sizlere eşsiz beslenme önerileri vermek isterim. Tatil sonrası kilolara veda diyetim ile 1 haftada 4 kiloya kadar zayıflayabileceğinizin müjdesini de paylaşmalıyım. Bu diyetin en önemli özelliği kısa sürede vücudun yağlarını eritecek düzeyde protein, antioksidan ve kalori içermesi. Kısa sürede alınan kiloların kısa sürede verilince sağlığa bir zararının olmadığının altını çizmek isterim. Bu diyetimde olan besinlerin içerikleri ve uygularken dikkat etmeniz gereken kurallar şöyle...

4 Kiloya Kadar Yağ Eriten Tatil Sonrası Diyet

Bu diyetimi, tatil sonrası aldığınız kilolardan kurtulmak ve bu kilonun kalıcı olmasını sağlamak için sadece 1 hafta boyunca aşağıda size önerdiğim besinleri değiştirmeden uygulamanızı öneririm.

Aç karna: 1 su bardağı ılık suya 1 tatlı kaşığı doğal elma sirkesi ekleyip karıştırıp için.

Kahvaltı: 1 adet yumurtayı, 1 dilim peynir, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, bol bol ince kıyılmış maydanoz ve baharatlarla harmanlayıp yağsız tavada omlet olarak pişirerek tüketin. Yanına ekleyeceğiniz bol domates dilimlerinden doyana kadar yiyin.

Öğle: 100 gram ızgara somon veya 80 gramlık ton balığının yanına yarım olgun avokado dilimleri. Avokadoyu lezzetli olarak yemek için dilimleyin veya çatalla ezin üzerine tane karabiber çekip az limon sıkabilirsiniz. Ve tabii ki bol maydanoz yaprakları.

Ara: 1 ince dilim kavun veya karpuz ya da 1 orta boy şeftali veya 4 taze kayısı.

Akşam: 100 gram kıymadan hazırlanmış köfte. Köftelerin içine istediğiniz harcı, baharatı ve ekmek içini koyabilirsiniz. Köfteyi fırında ya da yağsız, az su eklenmiş tavada pişirebilirsiniz. Yanında 1 su bardağı yani, 200 ml ayran içebilir, 1 ince dilim yani, 25 gram kesilmiş tam buğday ekmeği yiyebilirsiniz. Az yağlı, bol maydanozlu çoban salatasından da doyana kadar yiyebilirsiniz.

Yatmadan önce: 1 su bardağı ılık suya 1 tatlı kaşığı doğal elma sirkesi ekleyip karıştırıp için.

Tatil Sonrası Kilolara Veda Diyetinde 5 Önemli Kural

- Günde 8 su bardağı su içmeyi ihmal etmeyin.
- Her gün 4 fincana kadar şekersiz, sütsüz, aromasız kahve tüketebilirsiniz.
- Günde 5 fincan yeşil çay ve buna ek olarak istediğiniz kadar siyah çayı şekersiz tüketebilirsiniz.
- Günde 2 şişe maden suyunu egzersiz yaptığınız sürece içmek zorundasınız.
- Bu diyeti uyguladığınız 1 hafta boyunca her gün tempolu 60 dakika yürüyüş olarak egzersiz planı yapmanızı şiddetle öneririm. Yürüyüşü tercihen aç karnına sabah yapmak en doğrusu ancak zaman ayıramıyorsanız günün diğer vakitlerinde de yapabilirsiniz.

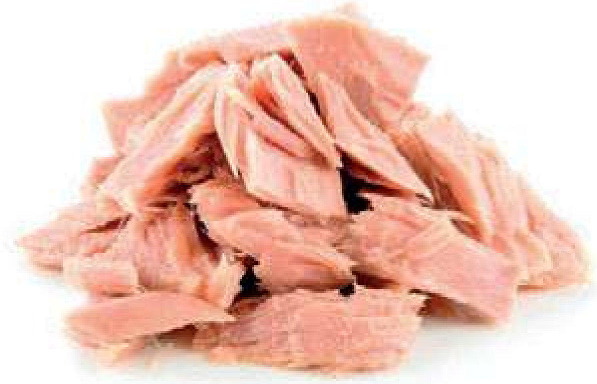


Tatil Sonrası Kilolara Veda Diyetindeki Süper Besinlerin Zayıflamaya Etkisi



Yumurta: Zayıflamayı kolaylaştıran ve uzun süre tok kalmayı sağlayan en önemli besin. Bu diyetimde yumurta sizin anlık açlık ataklarının gün içinde dengelenmesini sağlayacaktır. Eğer diyetinizde yumurta bulundurursanız tokluk hormonu olan kolesistokinini de yüksek seviyede tutarak uzun süre aç kalmadan diyetinizi kolayca yapabilirsiniz. Mide boşalmasını geciktiren yumurta, böylece öğünde daha fazla yemenizi de engelleyen özel bir protein kaynağıdır. Kahvaltıda yumurta yemek kan şekerinin de gün boyu dengeli olmasını sağlamaktadır.

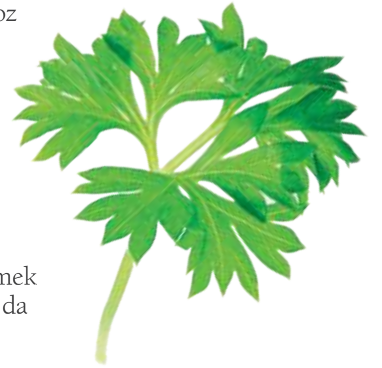
Somon veya Ton Balığı: Bu iki tip balığın Omega 3'ten zengin olduğunu biliyorsunuz. Fakat zayıflamada somon ve ton balığının içinde bulunan ve diğer balıklarda daha az olduğu belirlenen küçük biyoaktif protein molekülleri sayesinde insülin düzeyini kontrol altında tutarak bedenin yağ depolarının erimesine yardımcı olduğu bildirilmektedir. Somon balığında bulunan peptid adlı bileşiklerin hızlı zayıflamaya bağlı yumuşamaları engellediğini de bildirmeliyim. Ve somon ile tonda bulunan selenyum tiroitlerin de



korunmasını sağlar. Son olarak somon ve ton balığındaki proteinler kolay sindirilir, hazmedilir ve kırmızı et gibi kanserojenik bileşikler de içermez.

Avokado: Bu meyve oleik asit içerir. Ve oleik asit bel bölgesindeki yağların erimesini sağlar. 20 adet mineral ve vitamin de içerir. Bu özelliği sebebi ile metabolizmanın da düzenli çalışmasını sağlar. Her gün yarım avokado tüketmek kan şekerini dengeler. Fazla lif içerir, bu nedenle tok kalmayı da 5 saat kadar uzun tutan özel bir besindir. Hızlı zayıflarken dokulardaki yağların kana geçmesini engelleyerek kanda kolesterol yükselmesi gibi kısa sürede fazla zayıflama sonucu oluşan olumsuzluğu da ortadan kaldırır.

Maydanoz: Bol Folik asit, C, E ve K vitaminlerini içeren maydanoz hızlı zayıflama ile birlikte oluşan vücuttaki ödem ve toksinlerin atımında yardımcı olacaktır. Ayrıca maydanoz karaciğerde oluşan doğal toksinlerin de organlara zarar vermesini önleyen yeşil yapraklı taze otlardan en önemlisidir.



Karpuz: Aynen domateste olan bir karotenoid çeşidi likopen içerir. Likopen iyi bir yağ yakıcıdır. Karpuz bol su, az şeker ve az kalori içeren bir meyvedir. 150 gramı yaklaşık 80 kaloridir. Ara öğünde karpuz yemek idrar söktürücü, ödem atıcı ve inflamasyonu da önleyerek kısa sürede zayıflamada çok faydalı bir meyvedir. ■



Gültekin'den Sağlık Sempozyumu

Ankara cemiyet hayatının samimi ismi Dr. Ender Sevgi Gültekin Divan Otel'de takipçileri ve sevenlerinin katılımıyla gerçekleşen bir eğitim toplantısı düzenledi.

Dr. Ender Sevgi Gültekin Divan Otel'de beslenme tıbbı, organik vitamin ve sağlık destekleri ile yaşının ve bedeninin iyisi olma konularında eğitim verdi. Davete Ankara cemiyet hayatından seçkin isimler katılırken Gültekin'in sunumu ve verdiği bilgiler dikkatle dinlendi. İşlenen konular hakkında detaylı bilgi sahibi olan konuklar sorunlarını Ender Hanım ile paylaşmaktan kaçınmadı. Davetin sonunda Ender Hanım ve katılımcılar uzun ve samimi bir sohbet gerçekleştirdi. ■


İDİL KAAN


GÜZİN KIRSAÇLIOĞLU


ENDER SEVGİ GÜLTEKİN


PERİHAN UYAR


AHSEN DEMİRCİ


GÜLŞAH ERHAN



Ortodonti Ve Estetik

1983 yılında Samsun'da doğan ilköğretim ve lise eğitimini Amasya'da tamamladıktan sonra 2006 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden dönem birincisi olarak mezun olan Dr. Dt. Özlem Sancak, 2006 yılında Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Ortodonti Anabilim Dalı'nda başladığı doktora ve uzmanlık eğitimini 2011 yılında tamamlamıştır. Ortodonti Uzmanı Dr. Dt. Özlem Sancak, ortodontik tedavide dikkat edilmesi gereken durumlar ve yeni yöntemler hakkında bilgi veriyor...

Ortodontide dişsel tedaviler sağlıklı bireylerde 7'den 70'e her yaşta uygulanabilmektedir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki; yeni biriyle tanıştığımızda en çok dikkat ettiğimiz şey gülümsemedir. Bu gülümseme sayesinde kişilerin ilk yargıları oluşmaya başlar. Karşılıklı güven ve öz güven için ilk izlenimin rolü azımsanamayacak kadar önemlidir. İnsanların %50'sinin en az birkaç çarpık dişe sahip olduğu gerçeği ile günümüzde çocuk bireylerin yanı sıra erişkin bireylerde de sıklıkla ortodontik tedaviler tercih edilmektedir. Ortodontik tedavinin en çok korkulan yanı tedavi süresinin uzunluğu ve buna bağlı estetik kaygılardır.

1979 yılından beri kök hareketlerini artırarak ortodontik tedavi süresini kısaltmaya yönelik birçok çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalarda lazer ışınlama, vitamin D ve prostoglandin E2 enjeksiyonu gibi farmakolojik müdahaleler ve cerrahi yöntemler uygulanmış ancak bu yöntemlerin uygulandığı alanda bölgesel kalması ve ağrılı olması gibi dezavantajlarından dolayı günlük hayatta kullanımına geçilememiştir.

Bugün uygulanan ortodontik tedavilerde görünüm bozukluğu kaygısını azaltmak için dişlerin arka yüzeyinden uygulanan lingual ortodonti ile diş renginde estetik braket seçeneklerini de hastalarımıza sunmaktayız. Bu tedavilerle birlikte kullanılan vibrasyon plakları da mekanik olarak dişlere titreşim iletilmekte ve tedavi süresini kısaltmaktadır. Bu titreşim diş kökünün etrafındaki kemik hücrelerini uyararak diş hareketini hızlandırmaktadır. Hastaların her gün 20-30 dakika kendilerinin uyguladıkları bu vibrasyon plaklarının 1 ayda diş hareketlerini % 40 oranında artırdığı ve ortalama tedavi süresini 4-6 ay kısalttığı gösterilmiştir.

Ağrısız ve kullanımının kolay olması nedeniyle hızla yaygınlaşan bu yöntemler erişkin hastalarımızın estetik kaygılarını ortadan kaldırmakta ve memnuniyet sağlamaktadır. ■



Kavaklıdere Mah. Tunalı Hilmi Cad. 85/18, Çankaya/Ankara
T: (0312) 466 67 65
/ dr.ozlemsancak


DR. EZGİ ÜNLÜ

Karbon Peeling

Yaşın ilerlemesi, güneş maruziyeti, doğum kontrol hapı kullanımı, gebelik, yanlış kozmetik ürünlerin kullanımı gibi çeşitli nedenlerle zamanla yüzde lekeler oluşabilir. Derideki renk pigmenti olan melaninin belli alanlarda yoğunlaşması leke olarak görülür. Lekeler, yaz aylarında eğer iyi güneşten korunma sağlanamazsa daha da belirgin hale gelir.

Karbon peeling, leke tedavisinde de kullanılan bir cilt gençleştirme uygulamasıdır. Lazer sistemi kullanılarak yapılan bu uygulama sadece leke tedavisinde değil; aynı zamanda cilt tonunun düzenlenmesi, gözeneklerin sıkılaştırılması, aktif akne ve akne izlerinin tedavisi, derinin sebum salgısının azaltılması ve yağlanmanın önlenmesi amacıyla da kullanılmaktadır.

Uygulama yapılacak alana karbon solüsyonu sürülür; ve 10-15 dakika kadar kuruması beklenir. Lazer enerjisinin uygulanması ile ani ısınmayla birlikte karbon yüzden arındırılırken eş zamanlı olarak da derinin üst tabakası da hafif bir peeling etkisiyle temizlenmiş olur. Bu esnada kolajen üretimi de tetiklenerek ince kırışıklıklarda da düzelmeler gözlenir.

Karbon peeling altta yatan probleme göre 6-10 seans kadar uygulanır. Seans aralıkları 7-10 gündür. İşlemin en önemli avantajı kimyasal peeling uygulamasının aksine yaz aylarında da yapılabiliyor olmasıdır. Bu yöntemle daha parlak, canlı bir cilde kavuşmak mümkündür.



Uygulama 10-15 dakika kadar sürer. Uygulama sonrasında hafif bir kızarıklık oluşabilir. Bu durum soğuk kompresler uygulanarak kısa sürede yatışır. Ciddi bir yan etkisi yoktur. İşlem sonrasında uygulama bölgesine güneş koruyucu krem sürülür ve güneşten düzenli koruma önerilir. ■



DR. EZGİ ÜNLÜ

Yaz Tatili Sonrası Cilt Ve Saç Bakımı

Yaz aylarında yoğun güneş, tuzlu ve klorlu su maruziyeti sonucunda hem cildimizde hem de saçlarımızda yıpranmalar ortaya çıkabilir. Uzun süreli güneş maruziyeti ile deride kuruluk, kılcal damarlarda belirginleşmeler, lekeler oluşur. Derinin kuruması, daha kolay kırışıklık oluşmasına, kaşıntı ve egzama gibi problemlere zemin hazırlar. Eğer yaz ayları boyunca kullanılan güneş kremleri ve nemlendiriciler deri tipinize uygun değilse; gözeneklerde tıkanma, siyah nokta ve sivilce oluşumuna yol açabilir.

Cildimizin temizlenmesi ve eski canlılığına kavuşması için ilk yapılması gereken uzman ellerde bir cilt bakımıdır. Medikal cilt bakımında cilt ilk olarak makyajdan arındırılır. Peeling uygulaması ile ölü hücreler temizlenir. Ardından cildin buhar altında yumuşaması ve gözeneklerin açılması yoluyla siyah noktalardan arındırılması sağlanır. Deri sterilize edilip sıkılaştırma ve nemlendirmeye yönelik ürünler ve maskeler uygulanır. Son olarak güneş koruyucu kremler uygulanarak cilt bakımı tamamlanır. Uygulama sonrasında da uzman hekim tarafından önerilen, cildinize uygun temizleyici, nemlendirici ve güneş kremleri ile bakıma özen gösterilmelidir.

Cilt yüzeyi temizlendikten sonra deri altına hyaluronik asit, çeşitli vitamin, aminoasit ve mineralleri içeren mezoterapi kokteylleri yapılarak deri kalitesi artırılarak cildin daha canlı bir görünüme kavuşması sağlanabilir.

Güneş, deniz ve havuz suyu saçların da yıpranmasına yol açar.



Saçlar daha cansız, mat, kuru ve kırılgan hale gelir. Sonbahara geçişle beraber saç dökülmelerinde de artışlar olabilmektedir. Bu amaçla saçı destekleyen mezoterapi ve PRP (trombositten zengin plazma) uygulamaları ile saç dökülmeleri önlenir; saçlar eski canlı ve parlak görünümüne kavuşur. ■



Anın Sıcaklığı

NARS, 2017 yaza özel, sınırlı sayıda ürettiği Laguna Body Tint SPF 30 PA+++ ile karşınızda. NARS'ın ikonik ürünlerinden Laguna, tüm vücutta ışıltılı bir görünüm sağlamak için güçlü antioksidanlarla buluşuyor, böylece ışıltılı bir cildin yanı sıra aynı zamanda cildinizi besleyerek koruyor. Bu ürün cildinize kalıcı bir bronzluk sağlarken, ince yapısı sayesinde anında nüfuz ediyor. Formülü, safha otu, Tahiti vanilyası gibi antioksidanlar ve nemlendirici etkiye sahip Monoi, Tamanu yağlarından oluşuyor. NARS'ın imzası haline gelen Tahiti Monoi esansı kokusu ise bu üründe de karşımıza çıkıyor.

The Grand Tarabya'da Kusursuz Yenilik

Karadeniz ve Marmara Denizi'nin birleştiği noktada muhteşem konumuyla The Grand Tarabya'nın spa'sında huzurlu bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız? Minik bir kaçamak, kısa bir mola için uzağa gitmenize gerek yok. Burası hem şehrin içinde hem şehir stresinden çok uzakta... Siz de yaz sonrası yenilenmek, kendinize vakit ayırmak istiyorsanız rotanızı The Grand Tarabya'ya çevirin.

Su altı Jet Therapy: 20 dk, 235 TL
Sultan hamamı: 90 dk, 1350 TL
Ceviz bakımı: 75 dk, 475 TL

THERAPIA SPA

PERFECT ESCAPE FROM
TENSION AND STRESS



Altın Lazer ile Cilt Lekelerine Son

Cilt lekelerinde altın lazer dönemi! Cilt lekeleri için kesin çözüm arayışı yeni nesil teknoloji ve uygulama metotlarıyla yanıt buluyor. Bu gelişmelerle ciltte bulunan her türlü lekeye, cilt yapısının özel durumları da incelenerek tedavi yöntemleri sunulabiliyor. Tedavi hakkında bilinmesi gerekenleri Dr. Ali Şahan anlatıyor...

Tüm Lekeler İçin Ciltte Altın Etkisi

Leke Tedavilerinde Dünyada En Çok Tercih Edilen Lazer – TRM Altın Lazer

Altın lazer estetik endüstrisinin geliştirdiği, tüm cilt tiplerinde etkili tedavi seçeneği sunmaktadır.

Tedavi Alanları:

- Pigmente Lezyonlar,
- Cilt Tonlama (Beyazlatma),
- Epidermal Melazma,
- Dermal Yenileme ve Yapılandırma,
- Cilt Gençleştirme,
- Cilt ve Gözenek Sıkılaştırma için dünyada en çok tercih edilen sistemdir.

Altın Lazer, epidermiste penetrasyon sağlayarak, ciltte 215 µm derinlikte mikrotermal tedavi bölgeleri olarak bilinen tedavi kolonları üretir.

Cilt üstünde yatay doğrultuda etkisi ile epidermis ve üst epidermis arasında kalan bölgede görülen tüm endikasyonlarda en etkili sonucu verirken, etrafındaki dokuya kesinlikle zarar vermez.

Yeni nesil teknolojisi sayesinde yaşlanmış ve tahrip olmuş ciltlerde dermise uyarı yaparak, dermisin doğal olarak ürettiği kolajeni ve hücreleri tetikleyerek, diğer ablatif yaklaşımlara göre Postinflamatuvar Hiperpigmentasyon (PIH) oluşturmadan çok kısa sürede iyileşme süresi sunar.

Altın Parlaklığında Cilt Yenileme Etkisi

“Rastgele Atımlı Işın Sistemi” ile değişken yönlerde ışınlama sayesinde, peşpeşe gönderilen ışın demetleri arasında ciltte soğutma sağlanır.

Tüm Lekelerde Tek Seansta En Etkin Uygulama

1927 nm dalga boyu, epidermis ve üst epidermis arasında kalan bölgede görülen endikasyonlarda en etkili sonucu verir. Ayrıca, non-ablatif teknolojisi ile diğer ablatif yaklaşımlara göre iyileşme süresi ve yan etki kontrolünde üstünlüğünü korumaktadır.

TRM Thulium ile; Daha iyi klinik sonuçlar

- Tarama (Scanning) – Cilt tonu ve dokusu iyileştirme, gözenek ve cilt sıkılaştırma gibi genel cilt gençleştirme işlemlerinde tercih edilir.
- Damga (Stamping) – Düzensiz cilt düzeyi dokusu ve aktinik keratoz tedavilerinde tercih edilir.
- Optimal enerji ile mikro ışınların hızlı ve eşit dağılımı ile en etkin sonuçlar yaklaşık 2-4 haftalık aralıklarla, 3 ila 5 seansta sağlanır.
- İlk uygulamanın hemen sonrasında gözle görülür iyileşme etkisi elde edilirken genelde tedavi tekrarlanan seanslarla 2-3 ayda tamamlanır.
- (1-120 mj) enerji aralığında, penetrasyon derinlik kontrolü vardır.
- (Max. 44 cm tedavi alanı) Daha geniş çaptaki endikasyonları hızlı ve etkin tedavi olanağı sunar.

Çok Kısa Sürede, Daha Hızlı Tedavi Döngüsü

- Geliştirilmiş randomizasyon teknolojisi ile ağrısız, acısız tedaviler, hızlı sonuçlar elde edilir.

Kullanım Alanları

- Yüzeyel Pigmentasyon: Yüzeyel pigmentasyon lezyonları tedavisinde anında gözle görülür iyileşme
- Güneş ve Yaşlılık Lekeleri: Epidermis ile üst epidermis arası lezyonların tamamında etkili
- Düzensiz Cilt Rengi ve Tonu: Cilt tonunda hızlı ve şaşırtıcı iyileşme etkisi
- Düzensiz Cilt Yüzeyi Dokusu: Pürüzsüz ve yumuşak cilt dokusu
- Aktinik Keratoz
- Ek Tedavi / Lazer Kombinasyonlarıyla Diğer Tüm Cilt Lekeleri





KORAY GÜRBÜZ, HALİT YOSUNÇIĞIR

Modern Diş Hekimliğine Yön Verenler

Mayıs ayında, Etimesgut bölgesinde hizmet vermeye başlayan EtiDent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi, modern diş hekimliğine yön veren teknolojik altyapısı ve uzman hekimleri ile ağız ve diş sağlığı alanındaki tüm taleplere yanıt veriyor. EtiDent Yönetim Kurulu Başkanı Koray Gürbüz ve Mesul Müdür Dt. Halit Yosunçığır eşliğinde diş hekimliği alanında merak edilen soruları yanıtlayan EtiDent hekimleri, diş hekimliğinde en çok merak edilen konular hakkında bilgi verdi...

Neden bilgisayar destekli diş tedavilerine (Cad Cam) ihtiyaç duyulur?

Geleneksel diş hekimliğinde dişlerin restorasyonu (kron, köprü, porselen lamina veya porselen dolgu) diş hekimine birden fazla ziyaret gerektirir. Dişler protez için hazırlanır, bir sonraki randevuya kadar geçici restorasyonlar yapılır. Birkaç hafta içinde verilen ikinci ve üçüncü randevuda ise geçiciler sökülerek provalar yapılır ve en son randevuda protez tamamlanır.

Cad Cam teknolojisinde ise özel bir tarayıcı kamera yardımı ile dişin 3 boyutlu konumu dijital ortamda kaydedilir. Bu görüntü bilgisayar programları kullanılarak işlenir ve bilgisayar yazılımı ile çalışan çok hassas mikro freze makinesine gönderilir. Bu sistemle zirkonyum ve porselen bloklardan inley, onley, porselen laminalar (yaprak porselenler), sabit protez altyapıları, tek kuronlar ve kısa köprüler (kaplama diş) üretilir.

Tek randevuda protez dişlere sahip olmak mümkün mü?

Evet, geliştirilen yeni bilgisayar destekli görüntü ve tasarım teknolojisi (Cad Cam) ile artık diş hekimine defalarca gitmeye gerek kalmadan tek bir randevuda yepyeni dişlere sahip olmak mümkündür.

Cad Cam sisteminin avantajları nelerdir?

Bu sistem sayesinde tedavi süresi kısalmış, geleneksel ölçü alma yöntemlerine gerek kalmamış ve üretim sürecindeki hata ihtimali en aza indirilmiştir.

Diş Beyazlatma

Dişlerimiz zamanla neden renk değiştirir?

Pek çok kişinin sıklıkla tükettiği çay, kahve, sigara gibi renklendirici ürünler zamanla dişlerin sararmasına ve renk değiştirmesine neden olur. Kişinin ağız bakım uygulamalarının yetersiz olması da dişlerin renklenmesini hızlandıran faktörlerdendir.

Diş beyazlatma işlemi nedir?

Çeşitli nedenlerle renk değiştirmiş dişlerin kişiye özel olarak 7-8 renk tonuna kadar açılmasıdır.

Diş beyazlatma yöntemleri nelerdir?

Diş beyazlatma için günümüzde iki yöntem uygulanmaktadır. Birincisi diş hekiminin klinikte yaptığı uygulama (Office bleaching), diğeri ise diş hekimi tarafından hastaya özel hazırlanan plaklarla, hastanın evde yaptığı uygulamadır (Home bleaching).

Diş beyazlatma işlemi kalıcı mıdır?

Diş hekiminin doğru tedaviyi uygulamasının ardından hastanın da iyi bir bakımla desteklemesi ve hekimin önerilerine uyması koşuluyla kalıcı diş beyazlatma sağlanabilir.

Diş beyazlatma işlemi herkese uygulanabilir mi?

Beyazlatma işlemi, tedavinin etkin olamayacağı şiddetli florozis ve ileri derecedeki ilaç renklenmeleri gibi bazı özel durumlar dışında, hemen hemen her vakada güvenle uygulanabilmekte ve başarılı sonuçlar elde edilebilmektedir.



Diş beyazlatma işleminin herhangi bir zararı var mıdır?

Beyazlatma işleminin ardından, kişinin diş dokusundaki aşınma, çatlak ve deformitelere bağlı olarak bir miktar hassasiyet yaşanabilir. Bu hassasiyet genellikle sıcak ve soğuk duyarlılığı şeklindedir ve kısa bir süre içerisinde tamamen ortadan kaybolur.

Engelli hastalarınız için hangi hizmetleriniz mevcut?

Kliniğimizde vereceğimiz hizmetler, planlama ve tadilat sürecinde mümkün olduğunca kaliteli ve farklı özellikleri olacak şekilde planlandı. Bu sebeple engelli hastalarımıza verilecek hizmetler de planlamaya dahil edildi. Kliniğimizin tüm tedavi hizmetleri giriş kat seviyesinde olduğu için engelli hastalarımız kolaylıkla tüm tedavi birimlerinden hizmet alabilmektedir. Genel ameliyathanemiz içerisine tekerlekli sandalye kullanan hastalarımız için tekerlekli sandalye platformu yerleştirilmiştir. Platformun amacı tekerlekli sandalyedeki hastanın pozisyonunu tedavi için uygun duruma getirmektir. Bu sayede hastalarımızın tedavileri için bir diş ünitine geçmelerine gerek kalmamıştır. Ayrıca kliniğimizdeki birer adet kadın ve erkek tuvaleti, engelli kullanımına uygun şekilde dizayn edilmiştir. ■

Kazım Karabekir Mah. İstasyon Cad. No:71 Etimesgut/Ankara
444 4 769 • 0530 344 4 769
www.etident.com.tr
 */ etidentturkiye*  */ etidentadsm*



FERİDE ŞAHİN, BAHAR REİS, BANU BİRDAL, ALEV TUNA, SİBEL KOŞAR, BERİL ÇAVUŞOĞLU, TUBA ÜSTÜN, AYLİN YILDIZ, KADRİYE KERİMOĞLU, İLKNUR DEMİR

Yoga Zamanı



Fotoğraflar: İpek Gençer

MAG dergisi Genel Yayın Yönetmeni ve aynı zamanda Yoga Eğitmeni olan Beril Çavuşoğlu, sonbahar dönemi derslerine başladı. Doğada sezonun ilk dersini yapan Çavuşoğlu ve arkadaşları; yeni dönem için de hep birlikte güzel dileklerde bulundular.

Yaklaşık yirmi yıldır kişisel gelişimle ilgilenen Çavuşoğlu; edindiği deneyimleri verdiği seminerler ve yoga dersleri ile katılımcılarına aktararak farkındalık ve dengeli yaşam felsefesini paylaşıyor. ■

Yogainn: Birlik Mah. 435. Cad. No:65/8
Çankaya-Ankara Tel: +90 312 496 44 45

TAPS Academy: Osmanağa Konakları 2494-2. Sok. No: 12
Ümitköy - Ankara Tel: +90 312 236 35 85



Termal (Kaplıca)Tedavi Faydaları Ve Dikkat Edilecek Hususlar

Kaplıca sularının sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında Dr. Kürşad Özdemir bilgilendiriyor...

Termal su veya kaplıca tedavisi ne demek?

İçinde yoğun mineral adını verdiğimiz anyon ve katyonlardan oluşan, doğal olarak topraktan çıkan 32-56 C derece sıcaklığındaki suya "Kaplıca Suyu" veya "Termal Su" adını vermekteyiz.

Toprak altından çıkan her sıcak su kaplıca suyu mudur?

Ülkemizde yaygın şekilde çeşitli bölgelerde sıcak su çıkmaktadır. Toplum olarak kaplıcaları sevdiğimiz için her sıcak suyu kaplıca suyu olarak görmekteyiz. Fakat kaplıca suyu demek için;

- Isısı 39-42 derece olmalı,
- İçinde katyonlardan sodyum, potasyum, demir, amonyum, kalsiyum, mangan, magnezyum barındırmalı,
- Anyonlardan florür, klorür, bromür, iyodür, nitrit, nitrat, sülfat, bikarbonat gibi mineraller olan ve de en önemlisi zehirli siyanid, siyanür ve bakteri olmayan sular olması gerekmektedir.
- Ciddi bir laboratuvar analizinden geçtikten sonra T.C. Sağlık Bakanlığı'nın onayı ile kaplıca suyu olduğu resmileşir ve tescillenir.






Ülkemizde bu niteliklere uygun kaplıca suları nerelerde bulunur?

Dünya Sağlık Örgütü, kaplıca sularını sınıflandırır; 1. sınıf uluslararası kaplıca suyu kabul edilen en önemli sularımız Haymana ve Sandıklı'da bulunmaktadır. Buralarda hiçbir soğutma ve arıtma yapılmadan direkt yer altından çıkan su kullanılmaktadır.

Kaplıca suyu hangi hastalıklara iyi gelmektedir?

Daha çok romatizmal hastalıklar adını verdiğimiz; kireçlenmeler, enflamatuar hastalıklar, travma ve operasyon sonucu oluşan artrozlar, fibromyalji, bel boyun ağrılarında olduğu gibi cilt rahatsızlıklarında da; sedef, akne, dermatit ve fonksiyonel düzenleyici olarak ileri yaşlılıkta, endokrin sistem ve metabolik sistem düzenlemesinde faydalı olmaktadır.

Etkin bir tedavi için kaç gün ve kaç seans alınmalıdır?

Kaplıca tedavisi en az 10 gün, en fazla 20 gün olmalı. Günde iki kez 20 dakika olarak suda tedavi görülmeli, kaplıcadan sonra istirahat edilip vücut dış ortamdan korunmalıdır.

Halk arasında, yüksek tansiyon ve kalp hastaları kaplıcalara giremez diyorlar siz ne dersiniz?

Teknoloji çok gelişti doktor kontrolünde kalp hastası ve hipertansiyonlu hastalar rahatça kaplıca tedavisi alabilir.

Siz otelinizde nasıl uyguluyorsunuz?

Biz otelimizde kadınlar ve erkekler ayrı tedavi havuzlarında olmak üzere özel bir iklimlendirme sistemi kurduk. Bu sistemle kükürtlü pis kokan buharı alarak 32 derecede temiz havayı tekrar havuzlara veriyoruz. Bu sirkülasyon yapılırken hastalar farkına bile varmıyor, bunaltmayan bir ortamda rahatça belirtilen sürelerde havuzda kalabiliyorlar.

Bir diğer konu da tedavide önemli olan suyun deri ile teması ve difüzyonudur. Solunum ile alınmasının önemi yoktur. Suyun ısısı çok önemlidir. Suyun sıcaklığı 42 dereceyi geçmemeli ve 39'dan da az olmamalıdır.

Bizim otelimizde su doğal olarak bir filtreden geçirildikten sonra direk havuzlara verilir ve oradan da doğrudan kanalizasyon şebekesine verilir.

Kaplıca suyu ile birlikte fizik tedavi de yapılır mı?

Yukarıda bahsettiğimiz hastalıklarda fizik tedavi ajanları kullanmak, masaj ve akupunktur yaptırmak tedavinin etkisini artırmaktadır.

Kaplıcaların cilde etkisi var mıdır?

Dünyadaki doğal kozmetik ürünlerinin en etkilisi kaplıca suyu ve çamurlarından yapılmaktadır. İçinde bulunan sülfat ve atom ürünleri cildi güzelleştirmekte ve akne izlerini yok etmektedir.

Kimler kaplıca tedavisi alamaz?

Yüksek ateşli hastalığı olan ve akıntılı cilt hastalığı olanlar kaplıcaya giremezler.

Peki sizce kaplıca tedavisi neden önemli?

Çağımızda her şey ya kimyasal ya da elektronik kirlenme ile dolu, elimizde insanoğlunun bozamadığı tek doğal tedavi ajanı olarak kaplıca suları kalmıştır. Bundan dolayı yukarıda bahsedilen hastalıkların tedavisinde kaplıcalar çok önemlidir. ■



DENİZ AYAZ ÖZER, AYŞEGÜL TUNCEL, NİHAN GİDER

MERAL YAZICI, NURAN ERÇİL, NEŞE SERT

Bodrum'da Alışveriş Şenliği

Mart ayında Raffles Hotel'de ünlü isimlerin katılımıyla gerçekleşen "A Day Of Fashion" alışveriş şenliğinin yaz ayağı "A Day On The Beach" Bodrum Flamm Beach'te gerçekleşti.

Ev sahipliğini Ayşegül Tuncer, Deniz Ayaz Özer ve Nihan Gider'in yaptığı "A Day On The Beach" etkinliğinde, marka ve ürünleriyle Siren Ertan, Melda Aksu ve Ayfer Toprak gibi tanınmış kadın girişimciler yer aldı. Etkinliğe gelen herkese, Uber kullanımlarında 40 TL'ye kadar ücretsiz kullanım hakkı verildi. Afrikalı dansçıların özel gösterileriyle renk kattığı organizasyonda ziyaretçiler keyifli anlar yaşadı. ■



ENİS - NERGİS PEKUYSAL



GÖZDE AĞAN, MELTEM GÖKHAN



AYŞE KUCUROĞLU



SİREN ERTAN



İPEK, BURCU ERÇİL



NİL UYGUNER

Siren Ertan davette tercih ettiği tulumuyla yazın renklerini üzerinde taşıyordu.



BENER BENGİ



NURAN ERÇİL



ESRA ÖZTÜRK



AYFER TOPRAK



MELDA AKSU



NAZLI SERT



ZEYNEP DEMİREL

Afrikalı dansçıların renk kattığı davette konuklar eğlenceli anlara ortak oldu.



Cemiyetin Gözde Güzeli

İdil Fırat

Cemiyet hayatının asil ve güzel ismi İdil Fırat, Sait Halim Paşa Yalısı'nda gerçekleştirdiğimiz özel çekimde iş hayatı ve özel yaşamına dair sorularımızı samimiyetle cevapladı... Göz kamaştıran kareler ve merak ettiğiniz tüm soruların yanıtları MAG Özel sayfalarımızda...

RÖPORTAJ: **TUĞÇE UZUN** FOTOĞRAFLAR: **COŞKUN TURGUT**
KIYAFETLER: **ZÜLEYHA KURU, GLAMM CO.**



Çok keyifli bir çekim gerçekleştirdik, öncelikle yüksek enerjin için teşekkür ederiz... Seni kısaca kendi ağzından dinleyebilir miyiz?
Gerçekten çok keyifliydi, ekip de şahaneydi asıl ben teşekkür ederim, çok zevk aldım. 29 Mart 1988'de San Francisco'da doğdum. Koç Lisesi'nin ardından üniversite eğitimim için Washington DC'ye gittim. George Washington Üniversitesi'nde Uluslararası Politika ve Din çift ana dalı yaptım. Konsantrasyon olarak da Orta Doğu'yu seçtim. Ardından ara vermeden yüksek lisans eğitimim için Londra'ya taşındım ve eğitimimi London School of Economics'te Politik Ekonomi ve Avrupa Birliği üzerine tamamladım. Ardından İstanbul'a kesin dönüş yapıp aile şirketimizde inşaat sektöründe dedem ve annem ile beraber çalışmaya başladım. 1 senedir de en yakın arkadaşım Ezgi Kural ile birlikte kendi markamız Glamm Co.'yu kurarak hobim olan modayı severek yaptığım işim haline getirdim.

Bir günün nasıl geçiyor?
Her şeyden önce her gün aileme vakit ayırmaya özen gösteriyorum. Seyahat etmeyi çok seviyorum, fakat İstanbul'da isem mutlaka anneannemi ve dedemi görüyorum. Güne bağlı olarak Glamm Co.'da veya ofiste oluyorum. İş çıkışı arkadaşlarımla kahve keyfi yapmaya bayılıyorum. Hava müsait olduğu için son zamanlarda akşamları sahilde yürüyüş yapıyorum. Evde vakit geçirmeye de bayılırım, arkadaşlarımla evde toplanıp sohbet etmeyi, çay içip film izlemeyi, kitap okuyup dergi karıştırmayı çok seviyorum. Bir de piyanoya vakit ayırmaya çalışıyorum, en büyük deşarj yöntemim 5 yaşından beri çaldığım piyano.





Yurt dışında doğmuş biri olarak Türkiye'nin sendeki yerini nasıl tarif edersin?

Türkiye her şeyden önce ailem demek. Yurt dışında doğdum ve orada çok vakit geçirdim, seyahate bayılan biri olarak değişik kültürleri keşfetmeyi hep çok önemsemişimdir. Ama derler ya hani tatilin en güzel yanı eve döndüğün andır diye, işte o misal evimin ve şehrimin sıcaklığı başka bir yerde yok. Favori mutfağım da Türk mutfağı. Yurt dışında yaşarken de bulabildiğim her yerden Türk yemeği alıyordum; en çok da simit ve mantıyı özlüyordum.

İstanbul deyince...

İstanbul'un tüm kaosundan, tüm keşmekeşinden her gün bin kere şikayet de etsem, bin kere yine burada yaşamayı seçerim. İstanbul Boğazı'nın güzelliği hiç bir yerde yok bence. Hele akşam olup şehrin çirkinlikleri kapandığında geriye kalan tek şey huzur kokan ışıklı bir boğaz oluyor.

Yurt dışında en çok sevdiğin ülkeler nereler?

Amerika, İngiltere ve İspanya'yı çok seviyorum.

İstanbul'da müdavimi olduğun mekanlar..

Yeniköy'deki Emek mantı favorim. Genel olarak Yeniköy en sevdiğim semt zaten. Da Mario ve Papermoon da çok sevdiğim İtalyan mutfakları. Bir de Backyard'a çok gidiyorum. Samimi ve rahat olabildiğim mekanları seviyorum. Çok işim düştüğü için AVM'leri, özellikle de İstinyepark'ı sık sık ziyaret ediyorum.



Sporun hayatındaki yeri nedir? Haftada kaç gün ne tur spor aktiviteleri gerçekleştiriyorsun?
Öğrenciyken uzun yıllar çok severek voleybol oynadım. Şimdi spor aktivitelerine istediğim kadar vakit ayıramıyorum ve malum şehir hayatı koşuşturmacası, trafik derken yeterince aktif olamıyorum. Hava güzelse her fırsat bulduğumda yürümeye çalışıyorum. Bir de aynı zamanda yakın arkadaşım olan Erkan Ahmet Genç spor hocamla cross-fit yapıyorum.

Glamm co. markasının yolculuğunu dinleyebilir miyiz? Markanın ulaşmasını hedeflediğin nokta nedir?
Açıkçası beni tecrübem olmayan bir alanda yürümek için yüreklendiren ortağım Ezgi oldu. Kendisi aile şirketinde 11 sene tekstil sektöründe çalıştığı için çokça tecrübeye sahip. İşin mutfağı ve atölye ile daha ziyade o ilgilendi. Geçtiğimiz sene yola çıkış amacımız, kafamızdaki tasarımlarımızı kendimiz için diktirip giymemizle başladı. Artık kimse bir örnek vitrin mankeni gibi dolaşmak istemiyor, özgünlük arıyor. Herkesin hem zevki başka hem de vücut tipi; dolayısıyla tek tip tasarımdan ziyade kişiye özel çalışmak ve ürünleri kişiselleştirebilmek çok mühim. Kalıbını çok beğendiğiniz bir elbiseniz var mesela, seneler önce almışsınız bir daha da bulamamışsınız. "Keşke bir de uzun kollusu olsa, şurasında yırtmaç olsun, desenlisi olsa" diyerek kendimiz için başladık, sonra zamanla ailemiz ve arkadaşlarımız beğenip kendilerine de isteyince modanın renkli dünyasına daldık. »



Bu bir sene içinde hem mağazacılık tecrübesi edindik hem de marka bilinirliğimiz arttı. Ben şahsen kendime dışarıdan kıyafet almaz oldum, çünkü hem rahat günlük kıyafetler hem de abiyeler mevcut. Aynı zamanda her sezon yenilenen takı ve aksesuarlarımız var. Kendimizin kullanmayacağı bir şeyi mağazada tutmuyoruz. Sevdiğimiz ve tarzını beğendiğimiz insanlarda kıyafetlerimizi görmek bizi inanılmaz mutlu ediyor. Şimdiki adımımız ise kapsül bir erkek koleksiyonu. Çalışmalara başladık, sonucu biz de heyecanla bekliyoruz.



Türkiye'de veya yurt dışında şubeleşmek gibi projelerin var mı?
Yok, butik olarak yeni bir şube açmak istemiyoruz. Butiğin varlığı biraz da atölyemizin yanında olması sebebiyle oldu. Atölyemizde kişiye özel dikim yapıyoruz. Model görmek ve beğenmek isteyen müşterilerimizi İstanbul'daki butiğimizde ağırlıyoruz. Online satışa daha çok önem veriyoruz. Dünyanın her yerine ücretsiz kargolatıyoruz. Fakat Bursa'dan Kıbrıs'a çeşitli şehirlerde ürünlerimizi başka butiklerde de satışa sunuyoruz tabii.

Trendleri takip etmeyi mi yoksa kendi tarzını yaratmayı mi tercih ediyorsun?
Her ikisi de. Modanın rengarenk dünyasını oldum olası keyifle takip ederim. Beğendiğim tasarımcıların defilelerini izlemeyi, moda dergilerini karıştırmayı çok seviyorum. Özellikle Glamm Co.'yu yarattığımız için trendlerden uzak durmam imkansız. Fakat körü körüne sırf o sezon moda diye bir sezon sonra giymeyeceğimden emin olduğum, kendime yakıştırmadığım hiçbir parçayı satın almam. Daha ziyade zamansız parçalara yatırım yaparım. Herkesin bir tarzı vardır, durusuyla paraleldir bu. Günlük ruh haline göre giyinirsin, sezonun modasına göre renklendirirsin, fakat çizgin sabit kalır diye düşünüyorum.



Ve tabii ki aşk... Aşık olduğun erkeğin olmazsa olmaz özellikleri...
Dürüst, merhametli, kıymet bilir olması ve bir de gözlerinin içiyle gülmesi mühim.

Evlilik ve çocuk hayallerin var mı peki?
Çağımızda evliliği daha ziyade çocuk için legal çerçeve olarak görüyorum. Çocuklara çok düşkünüm, iki kardeşimle de yaş farkım olduğu için onları ben büyüttüm sayılır. Şu anda öyle bir arzum yok ama bu konularda hiç büyük konuşmamak lazım tabii.

Bu ayın özel içeriği olan güzellik içeriğimiz için de sana birkaç soru yöneltmek istiyoruz..

Güzellik nedir senin için?
Güzellik her şeyden önce özgüvenli bir duruş ve samimi bir gülüştür... Gerisi oldukça göreceli bir kavram çünkü.

Beden güzelliği için sırların, olmazsa olmazların nelerdir?
Kendim için yaptığım en doğru şey sanırım bol bol su içmek. Minimum 3 litre su içiyorum ve bu hem cilde iyi geliyor hem de en basit ve doğal detoks etkisi yapıyor vücudu arındırarak. Doğallığa önem veriyorum. 29 yaşındayım, henüz estetiğe ihtiyaç duymadım o yüzden. Bakımlı her kadının güzel olabileceğine inanıyorum. El ve ayak bakımımı hiç ihmal etmem. Bir de ne kadar yorgun olursam olayım makyajımı temizlemeden uyumam asla.



Ruh güzelliği deyince aklına ne geliyor?
Ruhu, içi, kalbi güzel insanlar bir bakışlarıyla belli ediyorlar kendilerini. Merhametli ve vicdanlı insan iyi insandır benim için. İnsanlara veya hayvanlara merhametsiz yaklaşan, kendinden küçüğü hor gören birini ise yanıma yaklaştırmam. Karşılık beklemeden hatta karşılığını alamayacağını bildiğinde yaptığın iyilik çok ama çok kıymetlidir. Ve son olarak da içten bir güler yüzün çoğu kilidin anahtarı olduğu kanaatindeyim.





Cilt sağlığın için hangi markaların hangi ürünlerini kullanıyorsun?
Makyajımı Bioderma Miselar su ile temizliyorum. Mario Badescu ve Aveeno kremleri cildime iyi geliyor. Darphin ve Dermalogica ürünlerini özellikle maske ve peelinglerini kullanıyorum Cilt konusunda yeniliklere çok açık değilim çünkü hassas bir cildim var. Güneşe de çok çıkmamaya gayret ediyorum. Son üç senedir fondöten yerine Dior Hydralife BB kremi kullanmaya başladım. Kremsi ve hafif bir dokusu olduğu için hem cildi çok havasız bırakmıyor hem de maske gibi durmuyor.

Peki saçların için?
Saçlarım için Ashley Joy ve Phytoderm ürünleri favorim. Saçım kendimi bildim bileli uzun. Argan yağı içeren serumları duştan sonra saç uçlarıma sürüyorum, bu sayede kırılması zorlaşıyor. Morrocan Oil saç köpüğü ve Fekkai'nin deniz tuzlu spreyini saçlarımı şekillendirmede kullanıyorum.

Kişisel gelişim ile ilgileniyor musun? Bu konuda okuduğun kitaplar veya katıldığın programlar var mi?
Git gide daha çok ilgilenmeye başladım. Enteresan bir şekilde kişisel gelişim kitapları okudukça, bu konuda farkındalığım arttıkça evde kendi başıma kalmak ve o sükunet bana gittikçe daha cazip gelmeye başladı. Hayatın her alanında, her anlamda kalabalıktan kaçış iç huzura daha da yaklaştırıyor insanı bence. "Az insan az eşya" dediğimiz durum. Son iki senedir de meditasyon ve nefes terapileriyle ilgileniyorum. İçe dönebilmek çok mühim, çünkü inanılmaz bir mekanizma var içimizde.

Türkiye'de ve dünyada en güzel bulduğun isimler...
En beğendiğim isimler Angelina Jolie, Monica Belluci ve Alessandra Ambrosio. Tarz olarak da Olivia Palermo. ■





AYŞE BURCU, AYŞE NAZ KAYA

Palmarina'da Şık Davet

Melda Aksu, Mels Design adını verdiği markasının yeni koleksiyonunu Pınar Altuğ Atacan'ın ev sahipliğinde Palmarina'da geçen yıl açtığı mağazada tanıttı.

Thanx Mimarlık'ın ortaklarından Melda Aksu, Mels Design adıyla tasarladığı yeni kreasyonunu Palmarina Yalıkavak'ta düzenlediği şık bir davette dostlarıyla buluşturdu. Cemiyet hayatının seçkin hanımları davete katılırken Melda Aksu'nun tasarımı olan kıyafetleri giymeyi tercih ettiler. Melda Aksu davete katılan konuklara markası ve tasarımları hakkında bilgi verdi. Şık davete katılan misafirler Mels Design tasarımlarını yakından incelerken beğendikleri parçaları almayı da ihmal etmedi. ■



MELDA AKSU, PINAR ALTUĞ ATACAN



AYŞEGÜL KAYABAY, ELİF İNCİ ARAS



ZEYNEP, LEYLA ILICALI

BURCU ŞENDİR

Davete katılan konuklar yaz aylarının vazgeçilmezi tek parça elbiselerle ferah bir görünüm oluşturdu.



SİNEM SANCAKTAR



AYSEL AKÇAY



YILDIZ ZEYBEK



AYFER TOPRAK KARAVAN

Yeni Yaşa Özel Davet

SAK Organizasyon'un Kurucusu Alper Kendirli yeni yaşını dostlarına verdiği özel davetle kutladı. İncek Garden'da gerçekleşen davete Ankara'nın iş ve cemiyet hayatının önde gelen isimleri katılım gösterdi.

Ankara'da birçok başarılı düğün ve organizasyona imza atan SAK Organizasyon'un özenle hazırladığı kutlama partisinde Alper Kendirli; 43. yaş gününe özel olarak yapılan pastayı ailesi ile birlikte kesti. Doğum gününden birkaç gün sonra üçüncü kez baba olan Alper Kendirli bu özel gecede kendisini yalnız bırakmayan tüm dostlarına teşekkür etti. Eğlence geç saatlere kadar sürerken konuklar dans ederek keyifli bir akşam geçirdi. ■

ALPER - BEGÜM KENDİRLİ



CEREN YETENER, DİLEK ÇAYIR, AYŞEN AKTAŞ



BİLKENT STATION

29-30 EYLÜL / 01 EKİM '17





BUKET - ALP GORDON ÖNYÜRÜ



EMRE ALTINDAĞ



İLAYDA UĞUR, BURAK YELDAN



ZEYNEP OKUTAN, KUTLU TAMAY

İncek Garden'da düzenlenen davette eğlenceli anlar yaşandı.



ŞERMİN ALDEMİR, BARAN YAZICI




FRAN SUAREZ

Dünyanın En Çekici Hemşiresi Fran Suarez

Madrid'de bir hastanede hemşire olarak çalışan ve aynı zamanda yakışıklılığıyla Instagram'da fenomen haline gelen Fran Suarez bizlere sosyal medyada popüler olma yolculuğundan, modaya olan düşkünlüğünden ve ilgi alanlarından bahsediyor… Madrid'deki bir spor salonunda 8 yıldır spor eğitmenliği yapan Fran Suarez'i mercek altına alıp daha yakından tanıyoruz…

Hastanede hemşireyken, şimdi Instagram'da çok popülersin. Bu popülariteye ulaşma yolculuğundan bahseder misin?
Hemşirelik mesleğimin yanı sıra instagram fenomeni ve sporcuyum. Birinin Daily Mail'den profilimi beğenerek dünyanın en çekici hemşiresi olup olmadığımı soran bir yazı yayınlaması popülaritemin artmasını sağladı.

Takipçileriniz sizi hastanede gördüklerinde ne tepki veriyorlar?
Genellikle iş arkadaşlarıma ünlü olup olmadığımı sorarlar... Benimle direk iletişime geçmekten çekindikleri için bu şekilde yaklaştıklarını düşünüyorum. Bana karşı her zaman çok saygılıdırlar.

Modayla yakından ilgilendiğin instagram profilinden de anlaşılıyor. Bu yazın moda trendleri hakkında bilgi verir misin?

Modayı takip etmeyi seviyorum ama giyim tarzımda daha çok klasik olmaktan yanayım. Çarpıcı renkleri sadece bronzlaştığım zaman kendime yakıştırıyorum. Yazın trendleri arasında pastel renkleri söyleyebilirim. Bence pastel renklerin daha asil bir havası var ve kombinlerde kullanıldığı takdirde insana kendini daha iyi hissettiriyor.

En sevdiğin kıyafetlerini ve kullanmayı en çok tercih ettiğin renkleri sorsak...

Kısa kollu ve slim fit t-shirt'ler vazgeçilmezlerim arasında. Dolabımda en çok koyu klasik renkler mevcut. Mavi ve yeşil giymekten en çok keyif aldığım ve kendimi içinde en iyi hissettiğim renklerden.



Aynı zamanda bir spor merkezinde kişisel eğitmenlik de yapıyorsun. Ne zaman fitness ile ilgilenmeye başladın?

Sporu her zaman seven biri oldum, özellikle yüzme, voleybol ve atletizm sporlarıyla ilgilendim fakat 8 yıldır kişisel fitness koçluğu yapıp grup dersleri veriyorum. İnsanlarla özel olarak uğraşmayı ve insanları spor alanında eğitmeyi çok seviyorum.

Öğrencilerine fit ve sağlıklı bir vücuda sahip olmaları için hangi tavsiyelerde bulunursun?

Sağlıklı bir yaşam ve fit bir görünüm için bence belirli bir süre diyet ve spor yapıp sonrasında bırakmaktansa, sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi haline getirmek önemlidir. Meyve ve sebze tüketimi sağlıklı beslenmenin temel kurallarından. Çeşitli besinler tüketmek vücudun farklı besin ihtiyaçlarını gidermesi açısından oldukça önemli. Ve tabii ki spor yapmak olmazsa olmaz...

Modellik deneyimlerinden de bahseder misin?

Reklam dünyasının içinde olmak beni çok mutlu ediyor. Tanınmış saç ve giyim markalarıyla iş birlikleri yapıp, reklam kampanyalarında rol aldım. Ayrıca yine çeşitli tanıtımların da fotomodelliğini üstlendim. ■



Sağlıklı bir yaşam ve fit bir görünüm için bence belirli bir süre diyet ve spor yapıp sonrasında bırakmaktansa, sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi haline getirmek önemlidir.



ÖZGE SANDER, EBRU BEYZADEOĞLU, ŞULE ARGÜDER, FİGEN KIRAL, EBRU ÇARIKÇILAR



İNCİ GAZİOĞLU



AYSEL AKÇAY

Başarım Sensin ile Ege Gecesi

Maddi anlamda fırsat eşitsizliği yaşayan başarılı üniversite öğrencilerine destek sağlamak amacıyla Başarım Sensin Derneği önceki gün Bodrum Moon Beach'te Ege Gecesi düzenledi

Bodrum Moon Beach'te düzenlenen Ege Gecesi'ne Öznur Yakın, Hanife Akdağ, Figen Kıral, Ayfer Toprak, Türkan Gürsel, Elif İnci Aras ve İnci Gazioğlu gibi ünlü simalar katıldılar. Başarım Sensin Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Şule Argüder'in ev sahipliğinde gerçekleşen gecede Göknur sahne aldı. Misafirler gecenin ilerleyen saatlerine kadar eğlenirken tüm gelir öğrenciler için dernek fonuna aktarıldı. ■


ELİF İNCİ - BARAN ARAS, AYŞEGÜL KAYABAY


TÜRKAN GÜRSEL


AYFER TOPRAK


ÖZNUR YAKIN


HALE DİCLELİ, ERKAN ÜNAL

ERSEV SEVİNÇER, LUCA CRISTINO, JAD MIGLIORINI, MURAT SOYDAŞ



MURAT - PINAR TALAY

Mandarin'de Yaz Buluşması

Dünyanın Lider Yat Üreticisi Azimut Yachts'ın Türkiye Temsilcisi Karina Yatçılık'ın ilk kez düzenlediği "Azimut Türkiye Yaz Buluşması" Mandarin Oriental Bodrum'da gerçekleştirildi.

Karina Yatçılık ve The Residences at Mandarin Oriental, Bodrum'un düzenlediği "Azimut Türkiye Yaz Buluşması", Mandarin Oriental Bodrum, Assaggio Restaurant'ta yapıldı. Azimut Yachts'ın Türkiye prömiyeri; Azimut 77S modeli ve Atlantis 50 modeli sergilenerek ilk defa etkinlik akşamında Cennet Koyu'nun denizinde özel davetlilere sunuldu. Azimut Yachts özel tekne koleksiyonunu Türkiye'de temsil etmeye başlayan İstanbul merkezli yat satış firması Karina Yatçılık tarafından tüm tekne tutkunları ve Azimut Yachts sahiplerinin ilk defa bir araya getirildiği buluşmaya Azimut Yachts İtalya'dan EMEA / APAC Bölgesi Satış ve Servis Direktörü Luca Cristino ile Avrupa Bölge Müdürü Jad Zakkak Migliorini de katıldı. Karina Yatçılık yönetici ortakları Murat Soydaş ve Ersev Sevinçer ev sahipliğinde yapılan 150 kişilik özel davete iş, sanat ve cemiyet dünyasından da önemli isimler katıldı. ■





BANU AKÇAL

AYKUT KUTLUEL, YONCA EVCİMİK, IŞIL KADIOĞLU



HÜLYA KOCADON

GAMZE - KEREM TUNCER


ZEYNEP - ACAR GERMEN


AYŞEGÜL ULUÇ



İPEK KOCADON


SONGÜL - TUNCAY AŞÇI


MERAL YAZICI



Karina Yatçılık ev sahipliğinde yapılan 150 kişilik özel davete iş, sanat ve cemiyet dünyasından önemli isimler katıldı.



BARNERS
Bluz: Paolo Casalini 899 TL
Etek: Paolo Casalini 699 TL

MAX MARA
Çanta: 3.235 TL



PANORA®

ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

Alışveriş Günlükleri

Yurt içi ve yurt dışında sayısız başarıya imza atmış olan diş hekimi Prof. Dr. Sevil Gürgan ile Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nde geçirdiğimiz keyifli alışveriş günündeki renkli kombinlerimize hayran kalacak, sıcak sohbetimizi ilgiyle okuyacaksınız...

FOTOĞRAFLAR: **ÖZGÜR KARABULUT** - RÖPORTAJ: **TUĞÇE UZUN**

Öncelikle sizi yakından tanıyabilir miyiz?

Doğma büyüme Ankaralıyım. TED Ankara Koleji'nden mezun olduktan sonra Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'ni bitirdim. Sonrasında Hacettepe Üniversitesi'nde uzun yıllar önce asistanlık, öğretim üyeliği ve yöneticilik yaptım. Şu anda da profesör olarak üniversiteye devam ediyorum. Çok sayıda mesleğimle ilgili bilimsel yayınım, uluslararası toplantılarda sunduğum çalışmalarım, ve editörlüğünü yaptığım bir kitabım var. Bir çok ulusal ve ulularararası mesler örgütünün yönetim kurullarında aktif olarak yer almaktayım. Bununla birlikte son yıllarda uluslararası görevlerim nedeniyle yılın büyük bir kısmını yurt dışında geçiriyorum. Diş hekimlerine çalışma alanımla ilgili kurslar, konferanslar vermek vaktimin büyük bir kısmını alıyor. Çocukluğumdan itibaren sporla yakından ilgiliyim.



BARNERS
Çanta: Moschino 1.099 TL
Kolye: Merih Ogün 699 TL

MAX MARA
Elbise: 1.485 TL
Hırka: 1.025 TL

“Spor şıklığı ve sadeliği seviyorum ama iş hayatımda mutlaka iş için doğru giyinmeyi benimsemişimdir.”

Milli takımda voleybol oynadım, milli atlettim ve atletizmde Türkiye rekorları sahibiydim. Son yıllarda ise düzenli bir şekilde tenis ve golf oynuyorum. Ankara da isem öğle aralarında tenis, hafta sonları ise golf oynamaya çalışıyorum.

Aynı zamanda iki çocuk annesisiniz. Bu yoğun temponun arasında onlara nasıl zaman ayırıyorsunuz?

Biri 35 yaşında, biri 15 yaşında iki kızım var. Büyük kızım artık yetişkin, uzun yıllar Ankara’da kaldıktan sonra öğrenimine yurt dışında devam edip İstanbul’a yerleşti. Tüm dikkatimi şu an küçük kızıma veriyorum. O da başarılı bir öğrenci, onunla gurur duyuyorum. Ankara’daysam zaten birlikteyiz fakat yurt dışında olduğum zamanlarda, telefonla evi organize etmeye çalışıyorum.

Sizinle çok güzel bir çekim gerçekleştirdik stilinizi sizden de dinlemek isteriz...

Spor şıklığı ve sadeliği seviyorum. İş hayatımda formal giyimi benimsemişimdir. Onun dışında günlük hayatımda rahat ve spor giyinmeyi tercih ederim. Kendime yakıştığını düşündüğüm model , renk ve tasarımları tercih ediyorum.



MAX MARA
Elbise: 2.195 TL

VETRINA
Ayakkabı: Kalliste 1.565 TL
Çanta: Lola Cruz 513 TL



FOREVER NEW
Bluz: 119.90 TL

MAX MARA
Pantolon: 869 TL
Çanta: 3.325 TL



BARNERS
Gömlek: Paolo Casalini 399 TL
Pantolon: Armani 665 TL

VETRINA
Çanta: Lancaster 745 TL

MAX MARA
Hırka: 1.369 TL

“Zamansız tasarımları seviyorum alırken de ona dikkat ediyorum”

Giydiğiniz kombinlerden en çok hangisini beğendiniz?
Hepsi güzeldi; hatta siyah beyaz kombin ilk başta benim tarzıma uygun gibi gelmese de giyince beğendim. Dediğim gibi daha düz, daha sade seçimlerden yanayım. Kendi tarzımı en çok yansıtanın pudra renkli kombin olduğunu söyleyebilirim.

En beğendiğiniz tasarımcılar kimler?
Yıllar içerisinde zevkler çok değişiyor, eskiden daha çok sade tasarımları tercih ediyordum. Uzun süre Prada ve Ralph Lauren tercihlerimin arasındaydı, şimdilerde ise Gucci’nin tasarımlarını da beğeniyorum. Yaşla mı alakalı bilmiyorum ama son zamanlarda floral desenler, parlak detaylar daha çok hoşuma gidiyor.

Gardırobunuzda en sevdiğiniz ve vazgeçemediğiniz parçalar neler?
Zamansız tasarımları seviyorum. Satın alırken de ona dikkat ediyorum. Çok sık yurt dışında olduğum için, daha çok yurt dışından alışveriş yapıyorum. Fakat benim için en kurtarıcı parçalar siyah elbiselerim ve klasik siyah pantolon ile kombinlediğim renkli ve şık üstler oluyor. Bu kombinlerin altına genelde siyah yada pudra rengi Christian Louboutin stilettoları tercih ediyorum.

Beslenme düzeniniz nasıl, nelere dikkat ediyorsunuz?
Önceleri canım ne isterse yiyip içerdim. Metabolizmam hızlıydı, fakat yaşla beraber kilo almak kaçınılmaz. Sabah çok hafif bir kahvaltı yapmadan evden çıkmam, öğlen, eğer bir davete veya yemeğe katılmayacaksam evde hazırlanan bir porsiyon yoğurt ve zeytinyağlı yerim, akşam da eğer bir seyahatte değilsem çok az yemek yiyip yatarım. Beslenme düzenime dikkat etmeye çalışıyorum. Gün içinde yoğun çalıştığım için yemek yemeyi aramıyorum, hatta bazen unuttuğum zamanlar bile oluyor. ■

Mutluluğa "Evet" Dediler

Milliyet Gazetesi Cadde eki Haber Müdürü Abdullah Malkoç, Effect Halkla İlişkiler Ajansı Müşteri İlişkileri Yönetmeni Zehra Boyraz ile dünyaevine girdi.

Bulgurlu Bambi Garden'da düzenlenen nikah törenine, medya ve PR dünyasının önemli isimlerinin yanı sıra Betül Demir, Polat Yağcı, Asena Tuğal, Cengiz Kurtoğlu, Tuğçe Kurşunoğlu, Elif Kaya, Jülide-Mert Önengüt ve Meltem Kazaz gibi isimler de katıldı. Müzik direktörlüğünü DJ Hakan Kabil'in yaptığı düğünde, Cengiz Kurtoğlu ve Elif Kaya şarkıları ile törene renk kattı. Gencer Savaş Bandosu da ışıklı davul gösterisi ile davetlilere eğlenceli anlar yaşattı. Çiftin nikah şahitliğini Ali Eyüboğlu, Tülin Şahin, Gonca Karakaş, Önder Sarıahmetoğlu, Muammer Kocatürk, Yaşar Ramazani ve Arif Çeliker üstlendi. Malkoç'un damatlık tercihi Levon Kordonciyan olurken, Boyraz'ın gelinliği Ebru Şancı imzası taşıdı.. Çiftin balayı tercihi ise Kıbrıs Merit Otel oldu. ■

ABDULLAH MALKOÇ, ZEHRA BOYRAZ



ELİF KAYA



BETÜL DEMİR

İlk defa nikah şahitliği yapan Tülin Şahin, kendisine bu onuru yaşatan genç çifte teşekkür edip mutluluklar diledi.



TÜLİN ŞAHİN


OKAN ERTAŞ

Yeni Bir Hayata Davetlisiniz

MGT Consulting Montenegro Ankara temsilcisi Progress Travel firmasının sahibi Okan Ertaş birkaç yıl içerisinde Avrupa Birliği'ne girmek üzere olan ülke Montenegro (Karadağ)'da oturma ve çalışma hakkına sahip olmak isteyenler için nasıl aracılık ettiklerinden bahsediyor...

Şirketinizin kurulum amacı ve yaptığınız işler hakkında bilgi alabilir miyiz?
Karadağ'ın Tivat şehrinde yerleşik olan MGT Consulting Montenegro; 1985 yılından beri danışmanlık sektöründe faaliyet gösteren, İstanbul Merkezli MOD Ajans (Management of Demand) alt kuruluşudur. Biz "Progress Travel" olarak MGT Consulting Montenegro'nun Ankara temsilcisiyiz. Progress Travel 1994 yılından beri faaliyet gösteren Türkiye Seyahat Acentaları Birliği'ne bağlı A grubu bir seyahat acentasıdır. Kongre, seminer, bayii toplantı organizasyonları, yurt içi ve yurt dışı bilet satışı, şoförlü lüks araç kiralama hizmetlerimizin yanı sıra yurt dışı tur programları da sunmaktayız.

İnsanlara büyük fırsatlar sunarak Karadağ'da yaşamalarına olanak sağlıyorsunuz. Bu fikir aklınıza nereden geldi? Fikri uygulama süreciniz nasıl ilerledi?
Turizmle ilgili olan herkes gibi küçük, fakat sunacak çok fazla şeyi olan bu güzel turizm ülkesine duyarsız kalmak olmazdı.
Son zamanlarda Montenegro, yurt dışında tatil tercih edenler ve Balkanlar'da kültür turlarına katılanlar için son derece sevilen bir ülke haline geldi. Montenegro Avrupa'nın tam ortasında, İtalya'nın karşı kıyısında, Adriyatik sahillerinin en güzel coğrafyasında 320 km kıyı şeridi, 65 tane kum plajı ve tarihi zenginlikleriyle yeşil, turkuaz bir ülke. İstanbul'dan sadece 1 saat 20 dakikalık bir uçuşla Montenegro'ya ulaşılabiliyor. Ayrıca ülkemizle kıyaslandığında kimi zaman aynı standartlarda çok daha ekonomik tatil yapma imkanı sunuyor. Montenegro'ya seyahat eden konuklarımızdan ve dostlarımızdan, bu ülkeye yerleşmek üzere çok fazla sayıda talep almaya başlamıştık. B planı arayışında olanlar için Montenegro'nun çok cazip bir alternatif olacağı düşüncesi o zaman ortaya çıktı.

B planı arayışında olanlar bilirler, bu kişiler tarafından en çok tercih edilen ülkelerin başında ABD, Kanada, İspanya ve Portekiz gibi ülkeler gelir. Montenegro bu ülkelerle kıyaslandığında bize çok daha cazip avantajlar sağlıyor. Ülkemize olan yakınlığının yanı sıra, ekonomik olarak da çok daha düşük ücretlerle Montenegro'da oturma ve çalışma izni sahibi oluyorsunuz. Kendimiz gidip incelediğimizde Montenegro'nun da Türkiye'den geleceklere gayet sıcak yaklaştığını ve ülkelerine yatırım yapabilecek, belli bir eğitim ve kültür düzeyinde konuklara kapılarının açık olduğunu gözlemledik. Bu aşamadan sonra biz de bu iki talebi birleştirmeyi misyon edindik.

Şirket olarak güvenilirliği nasıl sağlıyorsunuz? Garanti verdiğiniz noktalara değinmek gerekirse...

Öncelikle işleyişi gözlemlemek ve değerli müşterilerimizi doğru yönlendirmek için MGT Ankara ofisi olarak Montenegro (Karadağ)'da bir şirket kurarak çalışma ve oturma müsaadelerimizi aldık. Montenegro'da çalışma ve oturma izni almaya karar verildiğinde müşterilerimizle bir sözleşme imzalıyoruz. Anlaşılacağı üzere bu izinlerin alınması için Montenegro (Karadağ)'da şirket kurmak ya da ortak olmak gerekiyor.

Montenegro (Karadağ)'da muhatabınız devlettir. Bütün işlemleriniz devlet kurumlarında gerçekleşmektedir. Mali müşavirimizle beraber önce noterden bir yeminli tercüman eşliğinde kontratlarınızı yapıyorsunuz, uluslararası bir bankada hesap açıyorsunuz, devlet hastanesinden rapor alıyorsunuz. İçişleri Bakanlığı'na giderek, kaydınızı yaptırıyorsunuz, fotoğraf çektirip, parmak izi veriyorsunuz. Montenegro'da bankacılık işlemlerimizi, Fransız Bankası Société Générale, Avusturya Bankası Erste Bank, iş geliştirme, iş yönetimi ve buna bağlı vergilendirme ve denetim hizmetlerini de başkent Podgorica'da Media DOO ile sürdürmekteyiz. Oturma ve çalışma izninizi size teslim ettiğimiz zaman bizimle olan sözleşme sürecini tamamlamış oluyorsunuz. Birinci seneden sonra işlemlerinize bizim aracılığımızla devam etmek isterseniz, her yıl için bizimle tekrar temasa geçmeniz gerekiyor.



Montenegro (Karadağ) 'nun Avrupa Birliği'ne girme süreci ile ilgili bilgi verebilir misiniz?

"Montenegro, Avrupa Biriliği'ne aittir ve Avrupa Birliği de Montenegro'ya aittir." Bu sözler 9 Mayıs 2017'de Montenegro'da gerçeklesen Avrupa Günü kutlamalarında, Avrupa Birliği'nin Montenegro Büyükelçisi Aivo Orav tarafından söylendi. Bize göre de Montenegro Avrupa Birliği'ne çoktan girmiş. Uyum yasalarını mükemmel bir şekilde uygulamışlar. Para birimi olarak Euro kullanıyorlar ve Montenegro vatandaşlarına serbest dolaşım hakkı tanınmış bile... Sadece resmiyete dökme kısmı kalmış ki bizce en geç 2019 sonuna kadar bu da tamamlanmış olacak.

Türkiye ile Montenegro (Karadağ) yaşam standartları arasındaki farklar neler?

Trakya kadar bir yüzölçümünde sadece 630.000 kişi yaşıyor. Sürekli yeşil ve mavi görüyorsunuz. Doğa çok güzel korunmuş; Avrupa'nın tek yağmur ormanlarının bulunduğu ülke yine Montenegro'dur. Yüzyıllardır dokunulmadığı için ülkenin toprakları pırıl pırıl tertemiz. Dünyanın ilk ve tek ekolojik ülkesidir. Topraklar koruma altındadır. Düz araziler tarıma ayrılmıştır, inşaat yapılamaz; inşaatlar kıyı şeridi, yamaç ve kayalık bölgelere yapılır. Yabancıya 5 dönümün üzerinde tarım yapması için arsa satışı yasaktır.

Montenegro bana bir Akdeniz ülkesinde, Kuzey Avrupalılar yaşıyor izlenimi veriyor. Rus ekolünden geliyorlar, kültürleri çok gelişmiş ve son derece medeniler, kurallar ülkede harfiyen işliyor, suç oranı neredeyse sıfır. Bir yetkili geçen sene bütün yaz boyunca sadece iki kapkaç olayı olduğunu söyledi. Tatil yerleri ve sahiller çok temiz. Fiyatlar oldukça uygun ve çok gürültülü değil; barlarda, diskolarda bile müzik rahatsız edici değil.

Sizce insanlar neden Montenegro (Karadağ)'ya göç etmeliler?

Kesinlikle insanlar Montenegro'ya göç etmeliler ya da Türkiye'den gitmeliler demiyoruz. Sadece B planı yapanlara Montenegro'yu öneriyoruz. Güzelliklerini ve özelliklerini bir kenara bırakalım. Zira Türkiye'mizde ve dünyanın birçok ülkesinde de muhteşem yerler var. Uçakla Bodrum'a veya Antalya'ya gider gibi medeni bir Avrupa ülkesine gidiyorsunuz. Montenegro sonuç olarak gelişmekte olan bir ülke. Bu gelişme birçok imkanı da beraberinde getiriyor. Üstüne üstlük onlarla birlikte Avrupa Birliği'ne giriyorsunuz ve Avrupa'da serbest dolaşım, çalışma ve yaşama hakkına sahip oluyorsunuz.

Montenegro (Karadağ)'ya yerleşmek isteyen Türk vatandaşları ne gibi prosedürlerden geçecek?

Sizi başkent Podgorica havalananından karşılayıp dönüşte havalananına bırakıyoruz. Sadece uçak, otel ve yeme - içme için bütçenizi oluşturabilirsiniz. Konaklama ve uçak bileti rezervasyonlarınız için Progress Travel olarak yardımcı olmaya hazırız. Bize Montenegro'da 2 iş günü ayırmanız yeterlidir. Evraklarınızı bize teslim ettikten 5 - 7 iş günü sonrasında şirketiniz tescil edilmiş olacaktır. Şirket tescilinizin ardından sizi 2 - 3 gün Montenegro'ya davet edeceğiz. 10 gün içinde işlemleriniz tamamlanmış, şirketiniz kurulmuş, oturma ve çalışma müsaadeleriniz alınmış olacaktır. Aynı soyadı taşıyan, 18 yaş altındaki çocuklar, eş ve anne – babalar için daha sonra oturma müsaadesi alabilirsiniz. Bunu almak ancak sizin müsaadelerinizden sonra mümkündür. Bu müsaadelerin alınabilmesi için sizi daha detaylı bilgilendirmemiz gerekir. Bütçenizi her 1 kişi için yıllık 500 Euro olarak hesaplayabilirsiniz. Karar verdiğiniz paketin fiyatı ve detayları, avukatlık ofisimiz tarafından hazırlanmış, size bu hizmetin verileceğini taahhüt ettiğimiz sözleşmenizde yer alacaktır.

İşlemlerin maliyetleri ne şekilde olacak?

Başlamak için ödenmesi gereken rakam 9.450 Euro; 2.450 Euro evrak teslimi ile birlikte burada veriliyor. 7.000 Euro ise Montenegro'ya gidince banka hesabına yatıyor. Bu ücretin içine şirketin kurulması, 1 senelik ev ve ofis kirası, 6 aylık sigorta ödemesi, noter ve tercüman masrafları, hastane check-up ücreti, mali müşavir ücreti ve devlete oturma ve çalışma izini için yapılan ödeme dahildir. 6 ay sonra sigorta ödemesi olarak 1550 Euro daha ödeme yapılması gerekmektedir. Yani ilk sene için toplam 11.000 Euro ödemiş oluyorsunuz ve 1 senelik oturma ve çalışma iznine sahip oluyorsunuz.

Bundan sonraki her sene için ödemeniz gereken ücret 6.450 Euro'dur. Bu müsaadeleri 5 yıl boyunca gün atlatmadan devam ettirirseniz 5. yılın sonunda müsaadeleriniz kalıcı, hale döner. Bu bugün şirket kuranlar veya çalışanlar için geçerli, kazanılmış bir haktır. Ayrıca 18 ay sonra Montenegro'nun Avrupa Birliği'ne girmesi ile beklenen kanun, oturma ve çalışma müsaadeleri olanlara pasaport verilmesi yönündedir. ■

Genç Çiftin Mutlu Günü

Yıllar önce iş ortamında tanışan iletişim uzmanı Uğur Emre Arıkan ile kendisi gibi iletişim uzmanı olan Rüya Bengü Çelik, Latanya Otel'de gerçekleşen şık bir düğünle hayatlarını birleştirdi.

İletişim sektöründe mesleklerini icra eden genç çift, alkışlar eşliğinde nikah masasındaki yerlerini aldıktan sonra düğünlerinde kendilerini yalnız bırakmayan herkese teşekkür etti. Gecede Kafkas oyunlarıyla eğlenen çiftin şahitliğini çocukluk arkadaşları yaptı. ■

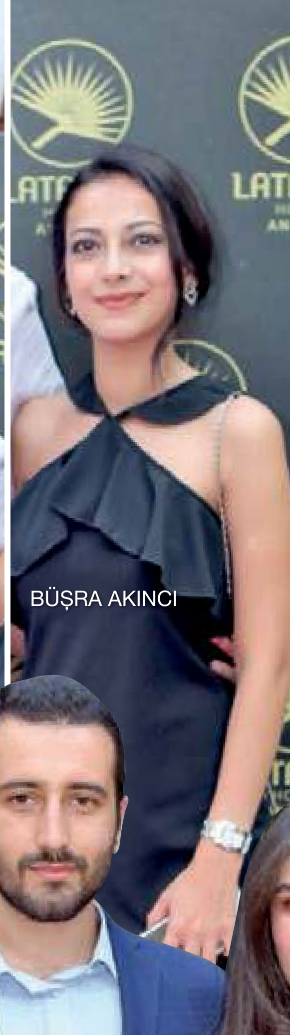
UĞUR EMRE ARIKAN, RÜYA BENGÜ ÇELİK



AYŞE DEMİRBÜKEN


SELİN AYDEMİR


BATUHAN KALENDER


BÜŞRA AKINCI


SUNA YAVUZ



ERSİN AL, IŞIL KAZANÇ

Gecede Kafkas oyunlarıyla eğlenen çiftin şahitliğini çocukluk arkadaşları yaptı.

BERKAY ÇELİK, PINAR GÜVEN



DR. HAKAN KUTLU

Bağırsaklarınızdan Gelen Sinyale Dikkat Edin

Acıbadem Ankara Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Hakan Kutlu, mevsimsel olarak artan ishal vakalarında alınabilecek önlemleri anlattı. İshalin bütün yıl boyunca görülebileceğini belirten Kutlu, sıvı açığının kapatılması gerektiğine vurgu yaptı.

Mevsimsel olarak ortaya çıkan ishal belirtilerine vurgu yapan Kutlu: "Havaların ısınması nedeniyle mikroorganizmaların özellikle besinlerde ve sularda çok fazla üremeye başlaması daha sık olarak yaz ve bahar aylarında görülüyor. Herkes bundan etkilenebiliyor; özellikle çocuklar ve yaşlılar bünyesel olarak daha zayıf olabildikleri için daha fazla ve şiddetli etkilenebiliyorlar. O yüzden tedavisi bu tür hastalarda çok daha önemli.

İshal etkenleri sular ve gıdalardan bulaştığı için, normalde yapmamız gereken sularımızı mutlaka hazır su şeklinde almak. Eğer kırsal bölgede hazır suya ulaşılamıyorsa suların kaynatılıp soğutularak içilmesi uygulanabilir" dedi.

"Sebzelerin bol suyla yıkanması büyük önem taşıyor."
Özellikle sebzelerin bol suyla yıkanması ve yaz aylarında yemeğin buzdolabı dışında çok bekletilmemesi gerektiğini vurgulayan Dr. Kutlu: "Diğer tedaviler dışında en önemlisi hastanın sıvı açığının kapatılması. Günde 2 litre içebileceğimiz sudan tutun da mecbur kaldığınızda ishalin şiddetine göre damardan serumla su verilmeye kadar gidebiliyor. Çünkü bu sıvı açığı özellikle çocuklarda ve yaşlılarda böbrek yetmezliğine kadar ilerleyebiliyor.

Eğer viral bir ishalse - ki çocuklarda çok sık oranla viral ishaller olabiliyor - enfeksiyon salgınları ortaya çıkabiliyor. Toplu yaşanılan kreşlerde ve diğer okullarda olduğu gibi... Bunlarda antibiyotikler fayda etmiyor, o yüzden gereksiz antibiyotik kullanımından mutlaka kaçınmak gerekiyor.

Bakteriyel ishallerde ve şiddetli durumlarda antibiyotik verilebiliyor ama antibiyotik tedavisini mutlaka bir uzmana veya doktora başvurarak uygulamak gerekiyor. Çünkü antibiyotiğin gereksiz kullanımı daha farklı zararlara neden olabilir" diye konuştu.

"Çocuklarda romatizmal hastalıkları tetikleyebiliyor"
Destek tedavisinin yapılabileceğini kaydeden Dr. Kutlu, sözlerine şunları ekledi: "Mideyi, bağırsakları yormayacak gıdalar tercih edilebilir. Zaten halk arasında da bilinen muz, patates haşlaması, mideyi çok yormayacak çorba, gaz yapmasını engelleyecek mercimek çorbasından ziyade sebze çorbaları olabilir, bir - iki gün yoğurt verilebilir. Bir - iki gün boyunca bu şekilde tedavi aldıktan ve bağırsak rahatladıktan, ishal geçtikten sonra yarı katı ve katı şeklinde normal gıdalarımıza devam edebiliriz. Özellikle yaşlılarda çok şiddetli ishal vakalarında böbrek yetmezliği, eğer daha öncesinde kalp yetmezliği de varsa bunu tetikleyebiliyor. Çocuklarda ishalden sonra yaklaşık bir - iki hafta içerisinde gelişen bazı romatizmal hastalıkları tetikleyebiliyor, bununla ilgili yayınlar da var."




EVRİM MEMİLİ



ÜNSAL TURGAY, ERKAN ASLAN


ZEYNEP ÖZKUT



NEZİH ALLIOĞLU

Geleneksel Yaz Buluşması

Genç Girişim ve Yönetişim Derneği üyeleri, geleneksel yaz buluşmasında bir araya geldi. Keyifli saatlerin yaşandığı gece, tatil sezonuna rağmen büyük ilgi gördü.

Genç Girişim ve Yönetişim Derneği (GGYD)'nin, sosyal etkinlikleri kapsamında üyeler bu kez geleneksel yaz gecesi buluşmasında bir araya geldi. GGYD üyelerinden Yeşim Gürses'in sahibi olduğu TINT Cafe Çukurambar'da düzenlenen partiye, tatil sezonuna rağmen genç girişimcilerin ilgisi büyük oldu. GGYD Başkanı M.Nezih Allıoğlu ve yönetim kurulu üyelerinin ev sahipliğindeki bu güzel gecede üyeler hem hasret giderdi hem de bol bol sohbet etti. Allıoğlu: "Yaz döneminin bitiminde de bizleri çok yoğun, çok verimli etkinlikler bekliyor." dedi. ■

wallbox®

wallboxturkiye.com

info@wallboxturkiye.com



SENEM YILMAZEL



DERYA ŞAHİN SEZEN, ELİF UFLUOĞLU



BURÇAK EGELİ



CEYHAN BOĞA



TUBA - GÖKHAN ÜSTÜN

TINT Cafe Çukurambar'da düzenlenen partiye, genç girişimcilerin ilgisi büyük oldu.



GÖKSER YAŞAR, NESRİN ÇINAR


YEŞİM GÜRSES


ALİ ODABAŞI


AYÇA ÖZKAN


OKTAY AKÇAM


GÜLŞEN KAYA


TAHİR HAYTOĞLU

GGYD Başkanı Nezih Allıoğlu, yaz döneminin bitiminde etkinliklerin yoğun geçeceğini belirtti.


TUBA GÜNEBAK


BARAN ÇAĞLAYAN

Maserati'den Test Sürüş Günü

Maserati'nin lüks ve sportif modelleri olan Levante ve Ghibli için Ankara Maserati Birmot'ta test sürüş günü tertip edildi. Fermas İstanbul dışında ilk bayiliğini alan Maserati Birmot'a test sürüşü için Ankaralı iş adamları ve seçkin misafirler katıldı.

Tofaş çatısı altında, Ferrari ve Maserati markalarının ülkemizde distribütörlüğünü yürüten FerMas, İtalyan lüks otomobil üreticisi Maserati'nin lüks ve sportif modelleri Levante'nin ve Ghibli'nin lansmanı için Maserati Birmot Ankara'da özel bir lansman daveti gerçekleşti. 25 seçkin davetlinin denediği araçların tanıtımına Fermas İstanbul Genel Müdürü Sinan Saip Bel de katılım gösterdi. Araçların tanıtımı ve test sürüşüne eşlik etmek için İtalya'dan özel pilot ve eğitmenler katıldı. Konuklar araçları test ettikten sonra sunumlar eşliğinde keyifli bir gün geçirdiler. ■

SİNAN SAİP BEL



AYLİN DİNÇ



FABRIZIO PAOLILLI



EMILIO SUSSA



UĞUR ŞAKİROĞLU



GÜN EMRE İÇER, DOMENICO BAZZONI



MARCO CAVIGLIOLI, ANDREA SONVICO



TANSIN CENGİZ

Araçların tanıtımı ve test sürüşüne eşlik etmek için İtalya'dan özel olarak pilot ve eğitmenler katıldı.



Daha fazlası için magdergi.com/online

SERDAR ŞENER, NUSRET ANAFARTA

Golf Tutkunları Bodrum'da

Turkcell Platinum, golf sporuna gönül verenleri Bodrum'da bir araya getirdi. Turkcell Platinum Golf Challenge kapsamında bu yıl ilk kez Bodrum'da düzenlenen turnuvada 100'ü aşkın golfçü yarıştı.



EBRU YALÇINKAYA

İki gün süren turnuvaya, Turkcell Genel Müdürü Kaan Terzioğlu ile Eski Bakan Fikret Ünlü'nün yanı sıra Nihat Özdemir, Fikret Öztürk, Cemal Kalyoncu gibi iş dünyasının önemli isimleri katıldı. Turkcell Platinum, golf sporuna verdiği desteği Bodrum'a taşıdı. Turkcell Platinum Golf Challenge bu yıl ilk kez Bodrum'da düzenlendi. İki gün boyunca süren turnuvada 100'ü aşkın golfçü mücadele etti. Yarışmacıların ve izleyicilerin keyifli bir hafta sonu geçirdiği turnuva aynı zamanda iş dünyasının önemli isimlerini de bir araya getirdi. Bodrum Golf Kulübü'nde gerçekleşen turnuvada, Turkcell Genel Müdürü Kaan Terzioğlu'nun yanı sıra Gençlik ve Spordan Sorumlu Eski Devlet Bakanı Fikret Ünlü ile birlikte tanınmış iş adamları Nihat Özdemir, Fikret Öztürk ve Cemal Kalyoncu gibi isimler golf sahasında yer aldı. Erkekler C kategorisinde yarışan Nihat Özdemir kendi kategorisinde birinciliği elde etti. ■



FİKRET ÖZTÜRK, KAAN TERZİOĞLU, NİHAT ÖZDEMİR



HÜSEYİN DEMİRAĞ



SEVİNÇ KUYAŞ

İki gün süren turnuvada sporcular, "Erkekler A-B-C" ve "Kadınlar A-B" ile "Gençler" olmak üzere altı ayrı kategoride mücadele etti.



FREDDIE ZHANG



ERKAN AKDEMİR




EITAN NAEH, CHERYL NAEH, MELİKE GÖKÇE

İsrail Büyükelçisi Eitan Naeh ve Eşi Cheryl Naeh

Bu ayki röportajımızı yapmak üzere, geçmişten günümüze inişli çıkışlı ilişkilerimizi iyileştirmek ve bunun sürekliliğini sağlamak için iyi niyetli bir tavırla ülkemizde göreve başlayan, bu konuda umudunu yitirmeyen İsrail Büyükelçisi Eitan Naeh ve zarif eşi Cheryl Naeh'in konuğuyuz.

Elçilik rezidansına vardığımda başta Büyükelçi Eitan Naeh'in kendisi ve eşi Cheryl Naeh olmak üzere, Büyükelçilik Sözcüsü Rasha Athamni ve Basın Müşaviri Barkın Öztürk'ten oluşan sıcakkanlı, küçük bir grup tarafından karşılandım. Sonradan fotoğrafların çekilmesi için ayağa kalktığımızda bu gruba Büyükelçi'nin köpeği J.D. de katıldı. Özenle hazırlanmış ikram sehpasının etrafındaki sohbetimiz çok samimi ve keyifliydi. Daha önce de farklı bir pozisyonda Türkiye'de görevli bulunan Büyükelçi Eitan Naeh ve eşi, aslında ülkemize oldukça alışkın. Gezmeyi, tarihi ve yeni yerler görmeyi çok seven aile, İsrail'de yaşadıkları zamanlarda bile Türkiye'ye tatile gelmişler. Buradaki tatilleri birbirinden güzel aile anılarıyla dolu. Tarihe karşı olan ilgileri, onları özellikle Türkiye'de eski uygarlıkların izlerini taşıyan yerlere yöneltmiş. Sadece Türkiye'de bulunmaktan değil Ankara'da yaşamaktan da son derece mutlu olduklarını belirtiyorlar. Özellikle Bayan Naeh İstanbul'a göre Ankara'nın yaşaması daha kolay bir şehir olmasından memnun. Burada istediği her yere kolayca ulaşabildiğini söylüyor.

Türkiye'de göreve başladığınızdaki ilk izleniminizle Türk halkı ve kendi halkınız arasında bulduğunuz benzerlikler nelerdir?

Eitan Naeh: Sıcakkanlılık, sabır, doğallık, her şeyden önce aynı kıta tarihini paylaşan Akdeniz insanları oluşumuz... Bir diplomat yabancı bir şehirde göreve başladığı zaman önce oradaki farklılıkları görür ama zaman geçtikçe benzerlikleri görmeye başlar. Elbette farklılıklar var ama zaman geçtikçe daha önce Türkiye'de ilk görevli olduğum dönemdeki şeyleri hatırlayarak daha çok benzerlik görüyorum. Türkler de çabuk sinirlenen ama çabuk unutan bir toplum... Onlar da İsrailliler gibi sevilmeyi, takdir edilmeyi, saygı duyulmayı seviyor. Ayrıca İsrailliler gibi hassas insanlar. Bölgeyi içgüdüsel olarak anlayan ve bilen, seyahat etmeyi seven, tarihleri ve geçmişleri ile gurur duyan bir toplum. Yemeklerimiz, iklimimiz, coğrafyamız gibi pek çok benzerliklerimizin yanında farklılıklarımız da var tabii ki...

1950 yılında İsrail'deki ilk Türk elçiliğiyle başlayan inişli çıkışlı ilişkilerimizde son yıllarda giderek artan olumlu gelişmeler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eitan Naeh: Açıkçası tekrar Türkiye'de olduğum için çok mutluyum. Buraya büyükelçi olarak atandığım için ve ilişkilerin normalleştiğini gördüğüm için, ilişkilerin daha iyiye gitmesine katkıda bulunduğum için çok mutluyum. Her ülkenin diğer ülkelerle ilişkilerinde inişli çıkışlı dönemleri olduğunda sanırım herkes hemfikirdir. Ama her iki ülke de zaman içinde bir şekilde olgunlaştı ve ilişkilerin tekrar zarar görmemesi için çaba sarf ediyor. Zaman içinde tekrar uyuşmazlıklar olabilir, farklı görüş açılarına sahip olabiliriz ama her iki ülke de birbirleri için ne kadar önemli olduğunu anlıyor. Ticaretin daha da çok gelişmesi için bir potansiyel var. Şu an potansiyelimizi tam kullanmaktan oldukça uzaktayız. Problemlerimiz, uyuşmazlıklarımız olmuş olabilir ama tüm bunlar geçmişte kaldı ve neticede ben iyimser bir gözle bakıyorum. İleriye bakma yetimiz var; ben 25 yıldır Türkiye ile ilişkilerimizi takip ediyorum. Benim burada ilk dönemim değil. Burada ilk kez büyükelçi olarak görev yapıyorum ama daha önce de görevli olarak bulundum. Türkiye konusunda Kudüs'te de birçok sıfatla çalıştım. İsrail dışında çalıştığım zamanlarda da bölgenin çok uzağında değildim, örneğin Azerbaycan'da büyükelçilik yaptım. Amerika Birleşik Devletleri'nde bile Yahudi ve Türk Amerikan organizasyonlarıyla çalıştım. Ben gelecek için umutluyum ama tabii ki bunun için kollarımızı sıvamalı ve işe koyulmalıyız. Kimsenin kolay bir yol umduğunu zannetmiyorum. Kültürel alanda birbirimizi tanımamız, anlamamız için yapılacak çok şey var. Türkiye'nin de İsrail'in de birbirlerini çok iyi tanıdığını ve anladığını zannetmiyorum. Bazı politikalarımız daha iyi açıklanmalı ve müşterek hassasiyetlerimiz daha çok dikkate alınmalı. Birbirimizi daha iyi tanımamız, ilişkilerimizin de



daha iyi olmasını sağlayacaktır. Ayrıca ilişkileri gözlemlemek için halklarımızla yapacağımız çok şey var. Eğer geçmişe, her iki halkın da ilişkileri çok olumlu gördüğü zamanlara bakarsak ve şimdi niye böyle düşünmediklerini anlayabilirsek ilişkileri geliştirmekte çok yol alırız.

Ülkenizin hangi yönlerinin iyi bilinmesini veya tanınmasını isterdiniz?

Eitan Naeh: Tarihimizin çok da iyi anlaşılmadığını düşünüyorum. Aslında anlaşılmaktan ziyade bilinmediğini söylemek lazım. Tarihimiz, tarihimizin bir dersi olarak ortaya koyduğumuz hassasiyetlerimiz ve İsrail olarak bağımsızlığımızın çeşitli yönlerine verdiğimiz önem hakkında yanlış algıların olduğunu düşünüyorum ya da bu konuda eksikler olduğunu söyleyebilirim. Elbette herkes kendi tarihini öğrenir ama başkalarının tarihlerini de daha çok öğrenmek lazım. Bence bu bir eksik. Örneğin, Türkiye için tarihin Osmanlı İmparatorluğu ile ilgisi olmayan kısmı veya Avrupa'da yaşayan Yahudilerin tarihi... Onların korkuları, Holokost, birçok genç Yahudinin ölümü gibi... Bu tür şeyler asla tekrar yaşanmamalı. Güncel olarak karşılaşılan meydan okumalar ve tehditler insanların

"Aynı Türkler gibi biz de İsrailli olmanın gururunu yaşıyoruz."

bunu daha iyi anlamasını sağlıyor aslında. Ama her şeye rağmen benim hissettiğim, uygun şartlarda bile çok da iyi anlaşılmadığı yönünde. İsrail'de yaşanan terör hareketleri, daha derin tecrübelerle ihtiyaç duyulan temel güvenlik, yaşama yönelik tehditlerin algılanması için İsrail küçük bir ülke. İsrail'de 8 milyon insan yaşıyor. Bunların yüzde sekseni Yahudiler, geri kalanı Araplar ve diğer azınlıklar. Türkiye gibi mozaiği olan bir ülke. Ailem 1853'te Hebron'a geldi. Diğerleri 1905'te Yafa'ya ulaştılar. O zamanlar hepsi Osmanlı vatandaşıydı. Büyükannemin tarafında, Osmanlı İmparatorluğu döneminde vergi dairesinde çalışanlar vardı. Bugün modern İsrail'de görmüş olduğunuz birçok şey son yüz yılın sonucudur. Bir araya getirilmiş gayretlerin yarattığı bir mucizedir. Bence bugün İsrail'de yaşayan insanlar İsrail'e ve çevresindeki ülkelere baktığı zaman iyi bir gelişme kaydettiklerini söyleyebilir. Benim annem Holokost'tan sağ kurtulmuş bir kişiydi ve ömrünün geriye kalanını bunun için ağlayarak geçirmedi. Bütün bu insanlar bir araya geldiler ve bağımsız bir ülke meydana getirdiler. Bizim için İsrailli olmanın ne demek olduğunu anlatmak için yapılacak çok şey olduğunu düşünüyorum. Türkler nasıl ki "Ne mutlu Türküm diyene!" diyerek Türk olmanın gururunu ifade ediyorlarsa biz de İsrailli olarak aynı gururu yaşıyoruz.

Türkiye ve İsrail arasında artan dış ticaret hacminin ilişkilerde yarattığı olumlu sonuçlar nelerdir?

Eitan Naeh: İş olanakları... Ticaret insanları bir araya getirir ve insanların en önem verdiği şeylerden biridir. Ekonomik açıdan ülkenin iyiliğini ve iki ülkenin birbirinin ürünlerini kullanabilmesini sağlar. Bugün İsrail'e giderseniz, Türkiye'den ne kadar çok beyaz eşya bulunduğuna şaşırırsınız. Mesela Beko ürünleri... Büyük mağazalara giderseniz, Türk buzdolapları ve çamaşır makineleri görürsünüz, Türk yapımı ya da Türkiye'den gelen, Türkiye'de üretilen Bosch eşyaları gibi... Arabalarda da aynı durum geçerli. İsrailliler araba satış noktalarına gidip Toyota ve Fiat gibi Türkiye'de üretilmiş arabaları alırlar, aynısını burada da görmeyi isterim. Başkalarıyla iletişim kurduğunuzda hep aynı fikirde olmazsınız ama ekonomilerimiz dengeli ve birbirini tamamlayan özellikte. İsrail'in inovasyon ve yenilikçi düşüncelerin ülkesi olduğunu düşünürsek, Türkiye'nin özellikle teknoloji endüstrisi İsrail'deki inovasyonlardan büyük bir fayda sağlayabilir. İsrail'de yüksek teknoloji açısından pek çok yatırım olanakları var. Doğalgaz boru hattı bittiğinde enerji sektöründe iki ülke bir araya gelecek ve yakınlaşacak. Enerji sektörü dışında başka ekonomik alanlarda da aynı etkiyi göreceğiz. Bazen ticarette fark yaratan verdiğimiz dikkattir. Türkler İsrail'e gider ya da iş dünyamız Türkiye'ye gelirse, her iki ülke de ilişkilerinin katma değer ve avantajlarını keşfedebilir. Ticaret insanları bu yüzden bir araya getirebiliyor.

İsrail halkı Türk halkını nasıl tanıyor ya da hakkımızda ne düşünüyorlar?

Eitan Naeh: Halkımız sekiz milyon bireyden oluşuyor. Dolayısıyla



hepsi için konuşmak zor. Ancak yakın geçmiş gösteriyor ki İsrailliler Türkleri destekliyor ve aynısı Türk halkı için de söylenebilir. Bugün 1999'da gerçekleşmiş ve Türkiye'yi sarsarken İsrail'i de etkilemiş olan korkunç depremin 18. yılına girmiş bulunuyoruz. Bu zamanda İsraillilerin tepkisini görmüştük, kendilerine söylenmeden Türkiye'ye kıyafet, battaniye ya da erzak halinde yardım göndermişlerdi. Ben yurt dışında pozisyonumdan yeni dönmüştüm ve ofisteki ilk günümdü. Daha elektrik bağlanmamış ve eşyalarım yerleşmemiş olduğu için depremden hemen haberim olmadı. Ofise gittiğimde patronum bana Türkiye'ye giden ilk uçağa binmemi söyledi. İsrail'den Türkiye'ye arama ve kurtarma ekipleriyle beraber doktorlar ve hemşireler gönderiliyordu. Organize olduktan sonra gece yola çıktık. 300 kişiydik, dolayısıyla birkaç uçak halinde yolculuk ettik. İsrail'deki tepkiyi ve Türkiye'deki tepkiyi hatırlıyorum. İsrail'de Türkler ve Türkiye için hissedilen sempatiyi hatırlıyorum. Sabah 04:30 - 05:00 gibi Türkiye'ye vardık, depremin üstünden daha 24 saat geçmemişti. Ayrıca Türkler yardımlarımızı ve Türk milleti için yaptıklarımızı gördüğünde onların askerlerimize gösterdikleri sıcaklığı da hatırlıyorum. Orada hiç politika yoktu, sadece beraber omuz omuza çalışan askerler ve insanlar vardı. İnsanları hastaneye ulaştırmak ve hayatlarını

"Yakın geçmiş gösteriyor ki İsrailliler Türkleri destekliyor."

kurtarmak için gösterilen uğraş vardı. Bazı hayatta kalanlar bizim yoğunlaştığımız tıbbi alanlarda tedavi görmek için İsrail'e gönderildi. Ülke çapında Türkler'e yardım etmek için bir dostluk oluşmuştu. Türkler de aynı şekilde ülkemizde iki kere yangın çıktığında bize uçaklar gönderdi, 2010'da ve yakın geçmişte... Böyle bir ilişkiye sahip olduk ve görevimiz bu yardımlaşmayı hatırlatarak ilişkimizi tekrar canlandırmak.

İsrail'e giden tanıdığım herkes İsrail'in Türkler'in en sevildiği ve sayıldığı ülkelerden biri olduğunu söyler. Bu yakınlığın sebebi sizce iki halkın tarihteki paylaşımları olabilir mi?

Eitan Naeh: Bir bakıma öyle... Bunun nedeni Türkler ile geçmişte Yahudilerle, bazı Avrupa ve Arap ülkelerinde yaşandığı gibi, kötü bir dava olmaması. Başka bir neden de İsrail'in birtakım kurucuları... İlk iki başbakanımız ve ikinci cumhurbaşkanımız, İstanbul'da Genç Türkler döneminde öğrenim gördü. Bu sırada birtakım fikir alışverişleri olduğuna da eminim. Atatürk'ün Türkiye'de başarmaya çalıştığı eğitime ve gelişime yönelik devrimler ve bizim ilk başbakanımızın fikirleri arasında bazı benzerlikler görebiliyorum. Bunun hakkında yazılan bir kaynak yok ama bir etkileşim olmuş olabilir. İsrail'deki çoğu Yahudi Türkiye'den gelmedi ama Türkiye'den gelen büyük bir topluluk da mevcut. İsrailliler bir zamanlar Osmanlı İmparatorluğu tarafından yönetilen ülkelerden geldiler ama o sırada Osmanlılar Filistin'de sadece 20 bin kişiyi kontrol ediyorlardı. Türklerin yaptıkları başka şeyleri de hatırlıyoruz. 500 yıl önce İspanya'dan kaçan Yahudileri Osmanlılar kabul etmişti. Nazi Almanyası'ndan kaçan Yahudiler de Türkiye'de büyük üniversiteler kurdular. Ankara Üniversitesi örneğin... 90'lı yıllarda buraya geldiğimde, Sovyetler Birliği'nden kaçan birçok Yahudi Bilkent Üniversitesi orkestrasında müzik yapıyordu. Bugün de yardımlaşma hala var. Günümüzde, üstünde hem Türkler'in hem de İsrailliler'in çalıştığı 150 farklı araştırma projesi olduğunu öğrendiğimde şaşırdım. Bu ilişkiler zor zamanlarda test ediliyor. İyi zamanlarda gülmek ve memnun olmak kolaydır. Bizim ilişkilerimiz de zor zamanlarda testten geçti, üstelik bir değil iki kere... Özellikle depremlerde bunu gördük. İlki Marmara'da ikincisi de Düzce'de olmuştu. O zamanlarda bölgesel hastaneler kurduk ve kazazedeler için küçük köyler oluşturduk, kısaca AFAD'ın ve diğerlerinin yaptığı şeyleri yaptık. Bunun dışında başka yardımlaşmalar da oldu. Maalesef radikal ve sert ifadelerden, eleştirilerden etkileniyoruz, bunlar politikamızı ya da insanlarımızı etkileyen eleştirileri kapsıyor.

Türkiye'de göreve başlamadan önce Türkiye'nin sizin için en ilgi çeken tarafı neydi?

Eitan Naeh: Tarihi çok severim ve Osmanlı İmparatorluğu'nun olduğu kadar Türkiye'nin de tarihi muhteşem. Politik tarihi, kültürü, müziği, sosyo kültürel yapısı çok etkileyici. Benim için Türkiye'nin çekiciliği buraya görevli olarak gelişlerimden çok daha önce başlar. İsrail'de ilkokulda Türkiye'nin coğrafyasını öğrenirdik. Hazırlayıp öğretmenime teslim ettiğim ilk ödevim İzmir hakkındaydı. İzmir hakkındaki yazım Time posta kartlarıyla birlikteydi. Sonrasında bu ilgim üniversitede devam etti. Ayrıca biz de Atatürk hakkında İsrail'de çok şey öğreniyoruz.

Türkiye'de gezip görmeyi düşündüğünüz yerlerle ilgili planlarınız nelerdir?

Bayan Naeh: Henüz Karadeniz bölgesine gitme fırsatımız olmadı. Ege bölgesinde de İzmir'den Çanakkale'ye kadar olan kısmı görmedik. Buraları görmekle ilgili planlarımız var. Marmaris ve Fethiye'yi daha önce görmüştük. Türkiye çok büyük ve çok güzel bir ülke. Dolayısıyla bizim için Türkiye'de görülecek daha çok yer var.

Eitan Naeh: Burada seyahat etmek çok hoşumuza gidiyor. Zaman buldukça, özellikle tarihi içeriği olan yerlere gidiyoruz. Birkaç hafta önce Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından Kütahya'ya davet edildik. Aizanoi Harabeleri'ni ve yeni kazı alanını gördük, çok ilginçti. Ayrıca Şef Carlo Gisler ile tanıştık. Bu, sabırla üzerinde çalışılmış bir kombinasyondu. Tarihi ve arkeolojiyi çok severim. Bu coğrafi bölgede tarih Hititler'e dayanır. 1993'te Türkiye'ye geldiğimde ve 2016'nın sonunda buraya döndüğümde ilk gittiğim yer Hattuşaş oldu. Hititler Tevrat'ın bazı bölümlerinde bahsedilen insanlar. Tarihi ve arkeolojik açıdan kültürler arası etkileşimi görmek benim için çok ilginç. Bugün de bizim tarihçilerimizi ve arkeologlarımızı sizinkilerle her zaman içten bir iletişim içinde görmek şaşırtıcı değil. Bunların içinde sizde ve bizde çok ünlü isimler var.

"Ailece yaptığımız en güzel tatillerden biri Fethiye'de yaptığımız tatildi."

Türkiye'deki ilk yazınızı nasıl geçirdiğiniz?

Eitan Naeh: Bodrum'da bir otele gittik, çocuklarımız da bizimleydi ve çok güzel bir misafirperverlikle karşılaştık. Türkiye'nin bu bölgesini çok seviyorum. Dağları ve turkuaz renkli denizi görmek harika. İki gün bir guletle denize açıldık. Bu sefer ilk defa olarak Bodrum'da kesintisiz bir tatil yapma fırsatım oldu. Daha önce de Bodrum'a gitmiştik ama elçilikten Ankara'ya çağırılınca bir süreliğine dönmek zorunda kalmıştım. Bu on günlük tatil bizim kesintisiz ilk tatilimiz oldu. Bizim aile tatillerimiz genellikle Türkiye'de olur. Buraya gelmeden önce de tatil için Türkiye'yi tercih ederdik. Azerbaycan'da görevli olduğum zaman iki haftalığına Fethiye'ye geldik. Ailece yaptığımız en güzel tatillerden biri 2003 yılında Fethiye'de yaptığımız tatildi. Ölüdeniz'i görmenin en güzel yolu yamaç paraşütü ile havadan görmekti. İsrail'de olduğum zaman da birkaç günlüğüne Belek'e geldik. Birçok İsrailli de tatil için Türkiye'yi tercih eder. ■

Röportaj: Melike Gökçe

Mutlu Çifte Mutlu Son

Aile ve yakın arkadaşlarının katılımıyla hayatlarını birleştiren Fatih Karaçör, Sevil Altın çifti renkli bir düğün törenine imza attı.

2016 yılında arkadaşları vasıtasıyla İstanbul'da tanışıp 2017 yılında nişanlanan gayrimenkul sektörünün başarılı isimlerinden Fatih Karaçör, Sevil Altın çifti, geçtiğimiz hafta Wonders'ta renkli bir düğün töreniyle hayatlarını birleştirdi. Keyifli gecede doyasıya eğlenen çiftin düğünü, aile ve yakın arkadaşlarının katılımıyla gerçekleşti. Düğün sonrası Karaçör çifti balayı adresi olarak Göcek'i tercih etti. ■

SEVİL ALTIN, FATİH KARAÇÖR



BATUHAN BULDUK



NESLİHAN - SERKAN KIZILBAYIR



GÖKÇE BALA YILDIRIM



ENES KARAÇÖR



ERTAN - AYNUR ERDOĞAN

Keyifli gecede doyasıya eğlenen çiftin düğünü, aile ve yakın arkadaşlarının katılımıyla gerçekleşti.


Ford


MUSTANG



Özgür Aksuna
ozgur_aksuna@magdergi.com.tr
www.ozguraksuna.com



İnsanlarla İletişimde 100 Altın Kural

Eylül geldi ve değişim başladı. Artık yazın son demlerini yaşamaya başladığımız; yarı yaz, yarı sonbahar dolu Eylül ayındayız. Yaz boyu dinlendiniz, tazelendiniz, tatillere gittiniz, yeni dönem için belki hazırlık yaptınız, belki de yoğun bir şekilde çalışmaya devam ettiniz. Her nasıl geçerse geçsin sonunda yeni dönem diye adlandırılan; okulların açıldığı, şirketlerin yeni projelerini hayata geçirdiği ve yılı tamamlama hazırlığında en hızlı döneme başlayacağınız oryantasyon dönemindeyiz. Hep "bu kez aynı hataları yapmayacağım, artık değiştireceğim" dediğimiz, bir sürü kararın can bulacağı bu dönemde elbette en önemli konu olan "iletişim" için dikkat etmemiz gereken bazı önemli noktaları hatırlatmak istiyorum size.

İşte unutulmaması gereken 100 iletişim kuralı;

Temel İlkeler:

1. Zayıf yanlarınızı açıklayın...

2. Sabırlı olun...

3. Belirsizliklerden kaçının...

4. Sizi dinleyenlerin anlayacağı sözcükler seçin...

5. İnsanların gönlünü almaktan korkmayın...

6. Sinirlerinize hakim olun...

7. Şaka yapacağınız zaman iyi düşünün...

8. İkna yoluna gidin...

9. Konunuzu iyi bilin...

10. Sorulara karşılık verin...

İşin Felsefesi:

11. Ayrıntıları anımsamadan söze başlamayın...

12. Karşınızdakilerin tepkilerine dikkat edin...

13. Düşünmeden konuşmayın...

14. İnsanlar duymak istediklerini duyarlar...

15. İnsanların heveslerini kırmayın...

16. Gereksiz eleştirilerden kaçının...

17. Kaybetmeyi bilin...

18. Makul ve duyarlı olun...

19. Olumlu bir ton kullanın...

20. Sürekli dert yanan biri olmayın...

21. Görüşlerinizi başkalarına zorla kabul ettirmeye çalışmayın...

22. Esnek olun...

Davranış Alışkanlıkları:

23. Gürültü yapmayın...

24. Konuşmaya herkesi katın...

25. Karşınızdakini bütün dikkatinizle dinleyin...

26. Ağzınıza bir şeyler almak alışkanlığından vazgeçin...

27. Ayaklarınızı masaların üstüne koymayın...

28. Sesinizi duyurun...

29. İş yemeğinde basit yemekler ısmarlamayın...

30. Biri sizinle konuşurken işinizle meşgul olmayın...

31. Yüz ifadenizi kontrol edin...

32. Karşınızdakilerin sinirini bozmayın...

33. Başkasının sözünü kesmenin pek çok yolu olduğunu unutmayın...

34. Birisi konuşurken, başkalarıyla fısıldaşmayın...

35. Yerinde duramayan bir olmaktan kaçının...

36. Duman makinesi olmayın...

37. Birisi konuşurken önünüzdeki kağıtları çizmekten vazgeçin...

38. Rahat oturun...

Teknikler:

39. Aynı sözcükleri dilinize dolamaktan vazgeçin...

40. Sözü başkalarının ağzından kapmayın...

41. Çift anlamlı sözcüklerden kaçının...

42. Ne zaman susmak gerektiğini bilin...

43. Sözünüzü güçlü bir tonla bitirin...

44. Kendi kendinizi baltalamayın...

45. Başkalarını kötülemeyin...

46. Açıklayıcı ibarelerden kaçının...

47. Öğütlediğiniz şeyleri kendiniz de uygulayın...

48. Sorunuzu sorduktan sonra, susun ve dinleyin...

49. Karşınızdakilere zaman tanıyın...

50. Herkesin anlayabileceği sözcükler kullanın...

51. Konuşmadan önce düşünün...

52. Sessizlik yararlı olabilir. Susmasını da öğrenin...

53. İş konusunda öncelik verin....

54. İnsanlara ne yapacaklarını öğretme merakından vazgeçin...

Telefon:

55. Telefonda önce kendinizi tanıtın...

56. Ahizenin içine doğru konuşun...

57. Telefonda konuşurken bir şey yemeyin...

58. Doğru numarayı çevirdiğinizden emin olun...

59. Telefonda gürültü yapmayın...

60. İletişimin Altın Kuralı'nı unutmayın: Karşınızdakinin sözünü kesmeyin...

61. Düşünceli davranın...

62. Telefona öncelik vermeyin...

63. Arada bir şeyler söyleyerek dinlediğinizi belli edin...

64. Çevrenizdekilerin konuşmanızı bölmelerine göz yummayın...

65. Dikkatinizi dağıtmayın...

66. Telefon hattının boş olup olmadığını kontrol edin...

67. Kendinizi düşlere kaptırmayın...

68. Karşınızdakilere konuşma fırsatı tanıyın...

69. Telefon etme nedeninizi belirtin...

70. Sesinizin tonu çok önemlidir...

Nasıl Yazmalı?

71. Yazdıklarınız hemen unutulmaz...

72. Tertipli olun...

73. Ağdalı sözcükler kullanmayın...

74. Kötü haberleri yumuşak dille iletin....

75. Yazdığınızı hiç değilse bir kez okuyun....

76. Alçak gönüllü olun...

77. Gereksiz şeyler yazmaktan kaçının...

78. Adları, unvanları ve baş harfleri doğru kullanmaya özen gösterin...

79. Tembellik etmeyin, üşenmeyin...

80. Sözcükleri süslemekten kaçının...

81. Yazınızı okuyun, neden ve kimden söz ettiğinizin anlaşılmasını sağlayın...

82. Yazdığınız kişinin gözünü korkutmayın...

83. Birine cevap yazarken, yeni sorulara yol açmayın...

84. Yazınızı, olumlu, gönül alıcı bir cümleyle tamamlaya çalışın...

Nezaket Kuralları:

85. Size akıl danışılmadıkça öğüt vermeyin...

86. Durumunuzdan sürekli yakınıp durmayın...

87. Konuşmanın tadını kaçırmayın...

88. Gereksiz yere zıtlık yaratmayın...

89. Adil davranın...

90. Her yerde ve her zaman sözcülük görevini üstlenmeyin...

91. Böbürlenmeyin...

92. Başkalarının canını sıkacak esprilerden kaçının...

93. İnsanları terslemeyin...

94. Ölü gibi durmaktan vazgeçin...

95. Her soruya karşılık tekmil vermekten kaçının...

96. Önemli kişilerin adlarını her lafın arasına sıkıştırmayı huy edinmeyin...

97. Olduğunuz gibi görünün...

98. Önyargılarınızı açığa vurmayın...

99. Yüksekten atmayın...

Son Söz:

100. Dinlemesini bilin...
İletişim hayatın en önemli konusudur, siz ona ne kadar ilgi gösterir ve değer verirseniz o da size aynı karşılığı verir.
İletişim her şeydir...

Bana sorularınızı merak ettiklerinizi ve daha fazlası için www.ozguraksuna.com ve @ozguraksuna sosyal medya hesaplarından ulaşabilirisiniz. ■



MAG kids

Çocuklar için tatil bitiyor ve yeni bir okul döneminin ders zili çalmak üzere... Çocuklarımızın yeni bir döneme adapte olabilmesi ve yüksek motivasyonla başlayabilmeleri için yapılması geren her şey MAG kids içeriğimizde sizlerle... Tüm çocuklarımız için çok verimli bir sene yaşanması dileği ile sizleri MAG kids sayfalarının eğlenceli dünyasına davet ediyoruz...Bol başarılı bir yıl olsun...



Çocukların Okul Başarısında Ailenin Rolü

Bir yaz sezonunu daha geride bırakmamızla birlikte yeni okul dönemi telaşı ebeveynler için başlamış oluyor. Çocukların yeni bir döneme yüksek motivasyonla başlamaları için verimli ve gerçekten dinlendirici bir tatil geçirmiş olmaları da oldukça önemli. İlk ders zili çaldıktan sonra okul başarısında çocuklar kadar ailelere de görev düşüyor tabii ki. Bilinçli ve doğru bir yönlendirme ile çocukların okul başarısını artırmak mümkün. Peki ebeveynler çocuklar için hangi yöntemlerle bunu sağlayabilir?



Öğrencinin dersi derste anlaması oldukça önemli, fakat bunun öneminin öğrenci tarafından da anlaşılması, yani öğrencinin ikna olması gerekir. Çocuklarınıza: "Ders esnasında tüm dikkatini derse verirsen ve konuyu o anda anlarsan sınav zamanı geldiğinde o konulara çok daha kısa çalışman yeterli olur." tavsiyesini verin ve bu yöntemle çok daha az çalışmasına gerek olacağı vurgusunu yapın.

Çocuklarınızın ilgi alanlarını keşfetmelerini sağlayarak onlara kendi alanlarında başarılı olmuş kişilerin hayatlarını tanıtıp nasıl başarıya ulaştıklarını anlatın. Eğer çocuklarınız hedeflerini küçük yaşlarda keşfederlerse ileriye dönük okul tercihlerini de daha doğru yapacaklardır. Yaptığı çalışmalara küçük ödüller verebilirsiniz fakat, çalışmalarını sadece vereceğiniz ödül için yapmadıklarından emin olmalısınız. Hayal ve hedeflerin olması en büyük motivasyondur.

Çocuklarınızın sorduğu sorulardan sıkılmayın ve onlara en doğru cevapları açıklayarak anlatın. Çocuğun meraklı olması ve rahat soru sorabilmesi okul hayatı için oldukça önemlidir. Özellikle sizinle ders çalışırken anlamadığı yerleri sorduğunda onu onayladığınızı ve takdir ettiğinizi belli edin ki okulda öğretmenine de aynı tutumu göstermekten çekinmesin.

Çocuklarınıza kitap okumayı tavsiye etmekten ziyade onların yanında kitap okuyun. Hatta mümkünse tüm aile birlikte kitap okuma saati belirleyin. İlgi duyduğu alanları konu eden kitaplarla kitap okuma alışkanlığını kazandırın. Kitap okuyan çocukların hızlı düşünebilme yetisi daha yüksek olacağı için sınavlardaki başarısı da kaçınılmaz olacaktır. Yapılan bilimsel araştırmalar düzenli kitap okumanın beyinde yeni nöron bağlantıları oluşturduğunu gösteriyor. Bu da zekanın gelişimini destekliyor.

Eğer çocuğunuz çok küçükse ve eğitim - öğretim hayatına daha başlamadıysa çok şanslısınız, çünkü çocuklarda 3 yaşına kadar verilen eğitim onun tüm hayatını etkileyecektir. Çocuğunuzun evde televizyon izlemesinden ziyade ona eğitici oyuncaklar alarak öğrenmesini sağlayın. Puzzle yaparak çalışma disiplini kazanacak, ileride ders çalışırken de sabırlı olmayı öğrenecektir.

Öğrenmede en etkili yol, bilginin hafızaya dengeli tekrarlarla kayıt edilmesidir. Bir bilgiyi öğrendikten sonra ilk 1 saatte, ilk 24 saatte, ilk bir haftada ve ilk bir ayda beşer dakikalık tekrarlamalar bilgiyi yüzde 80 kalıcı yapar. Bu tekrarları yaparken, duygusal espriler, renkler, şekiller, grafikler ve ritmler sağ beynin devreye girmesini sağlar ve hatırlama daha hızlı olur. Çocuklar görsel – işitsel – dokunsal olmak üzere 3 şekilde bilgiyi hafızaya kayıt etmeyi öğrenirler. Bazı çocuklar üçünü de kullanabildikleri halde, bazıları sadece bir tanesini etkili kullanabilir. Çocuğunuzun öğrenme stilini iyi öğrenip bunu öğretmenlere bildirmelisiniz.

Çocuğunuzun her gün belli saatlerde yatıp - kalkması, yemek yemesi, beden temizliğini yapması alışkanlıklarını kazanması lazımdır. Çocuğunuz, yemekleri ailece bir sohbet havasında yemelidir. Çalıştığı ortam çantası düzenli olmalı, her şeyin belli bir yerinin olması, çantasının akşamdan düzenlenip, lüzumsuz kitap ve malzemelerin taşınmaması sağlanmalıdır. Okuldan geldikten sonra hafif bir kahvaltıyı sizinle birlikte yapıp, biraz bedeni ve zihni dinlendirdikten sonra kesinlikle televizyon, bilgisayar ve cep telefonu ile oyalanmasına fırsat vermeden, "gel bakalım bugün okulda neler öğrendin, akşam yaptığımız çalışmalar faydalı oldu mu?" diyerek o gün okulda öğrendiklerinin kısa bir özetini alıp, okulda almış olduğu bilgiyi beyne kayıt edip etmediği kontrol edilmelidir. ■





Neşeli Çocuklar

Yeni dönemin başlaması ile kız çocukları için alışverişe çıkıyoruz...

IZIPIZI
Güneş Gözlüğü 179 ₺





DOLCE&GABBANA
Çanta 829 ₺



STELLA MCCARTNEY
Ceket 549 ₺



STELLA MCCARTNEY
Eşofman 299 ₺

BAN.DO
Bardak 75 ₺





AISHA AND JOE
Saç Aksesuarı Taç 99 ₺

MARC JACOBS
Pantolon 299 ₺



KENZO
Şapka 225 ₺



DOLCE&GABBANA
Elbise 1.125 ₺

BAN.DO
Kalem Kutusu 55 ₺



AISHA AND JOE
Saç Aksesuarı 59 ₺





KENZO
Pantolon 445 ₺



GUCCI
Etek 1.240 ₺



AISHA AND JOE
Saç Aksesuarı 99 ₺



INTERNATIONAL ARRIVALS
Kalem 70 ₺



GUCCI
Ayakkabı 1.070 ₺



KENZO
Sırt Çantası 545 ₺



BEMOJI
Defter 33 ₺



DOLCE GABBANA
Ayakkabı 2.195 ₺



ARZU GÜR

Okullu Olmaya Hazır Mısınız?

Özel Büyük Kolej Anaokulu ve İlkokulu Müdürü Arzu Gür, çocukların ilk yıllarda okullarına alışma ve uyum sürecinde, okul ve aile iş birliğinin önemini vurguluyor...

Anaokulu ve 1. sınıfa başlayacak çocukları ile birlikte okullu olan anne ve babaların kaygı ve telaşı, eğitime ilk adımlarını atan miniklerin merak ve heyecanı... Biz eğitimcilerin okullarda her yıl deneyimlediği bu tatlı heyecan, aslında ebeveynler ve çocuklar için geleceğe açılan yeni bir kapı, çok önemli bir başlangıçtır. Okulun ilk günü, ilk izlenimler, keşifler ve yaşananlar, öğrenciler ve aileler için son derece önemli ve değerlidir. Bunun nedeni, çocuklar için evlerinden sonra kendilerini en güvende ve huzurlu hissettikleri yerin, uyum sürecinden sonra okulları olmasıdır. Erken yaşlarda öncelikli gereksinimler hiç şüphesiz sevgi, ilgi, güven ve bağlanmadır. Bu nedenle öğrencilerimizin okuluna her gün mutlu, huzurlu bir biçimde geliyor olmasını görmek ve duymak isteriz.

Evde anne ve babaların, okulda öğretmenlerin, çocuklarda kaygı yaratabilecek tutum ve söylemlerden kaçınmaları gerekir. Okuldaki ilk gün, hatta ilk saatler çocukların arkadaşları ve öğretmenleri ile bağ kurdukları, merak ve heyecanın en üst seviyede olduğu kritik anlardır. Aslında aynı durum ebeveynler için de geçerlidir. Onlar da aynı merak ve heyecanı çocukları ile birlikte belki de daha fazla yaşarlar. “Oğlum / kızım öğretmenini sevecek mi?”, “Arkadaşları ile anlaşabilecek mi?”, “Yemeğini yer mi?”, “Koşar, terler mi?”, “Bir yerden düşer mi?”, “Öğretmeni onunla ilgilenir mi?” gibi sorularla, merak içinde günü zor bitirir, saatleri sayarlar. Aslında tüm bu kaygılar, anne babaların, çocukları yerine karar veriyor olmalarının sorumluluğu ve çocuklarına en iyi imkanları sunabilme çabasının bir yansımasıdır. Ancak bu konuda onlar da yalnız değildirler. Öğretmenler de aynı şekilde öğrencilerinin onları sevmesini, benimsemesini, kendilerine güvenmesini isterler ve bu uğurda büyük gayret gösterirler.

Okullar açılmadan önce güz seminer dönemlerinde, öğretmenlerimizin sınıflarını hazırlarken yaşadıkları tatlı heyecan ve telaşları beni her zaman çok mutlu etmiştir. Öğretmenlik mesleği vicdanlı olmayı, sevgi dolu ve sabırlı olmayı gerektirir ve inanın bu hiç de kolay değildir. Bir “can”a dokunmak, onu geliştirmek, bilgi ve becerilerle donatmak çok önemli bir sorumluluktur. Bizler de Büyük Kolej Ailesi olarak tüm birimlerimiz ve eğitim kadromuz ile aldığımız bu büyük sorumluluğun bilinciyle sürekli yenileniyor, kendimizi geliştiriyor ve fark yaratmaya çalışıyoruz. Biliyoruz ki ilgi, destek ve güçlü bir takip olmadan güvenli bir öğrenme ortamı oluşamaz, hedef koyulamaz. Bu önemli unsurlar evde ve okulda aynı oranda var olduğunda, öğrencilerde başarı kaçınılmaz ve daimi olacaktır. Bu nedenle, okul öncesi sınıflarından itibaren artık okullu olan anne ve babaların da sorumlulukları vardır. Çocuklarının eğitim süreçlerinde onların yanında olmalı, tutarlı ve doğru desteği verebilmek için okullarına güvenmeli, iş birlikçi, sabırlı ve sakin olmalıdırlar. Okulun tavsiye ve yönlendirmelerinin yanı sıra, sağlıklı ve doğru bir tutum sergileyebilmek için mutlaka okul rehberlik hizmetlerinden destek almalıdırlar. Bir okuldaki en önemli destek birimlerden olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik biriminin okul, öğretmen, öğrenci ve aile iletişimindeki rolü son derece değerli ve gereklidir. Kaygıları gidermenin ve problemleri çözebilmenin ilk adımı güçlü bir iletişimdir. Aile ve okul sağlıklı bir iletişim içinde olduğu sürece çocuğun gelişimi de tutarlı ve sağlıklı olacaktır.

Bir anne ve bir eğitimci olarak değerli anne ve babalara birkaç önemli tavsiyede bulunmak isterim:

• Erken yaşların çok değerli yıllar olduğunu ve geri dönüşün olmadığını unutmayın.

• Çocukların okul öncesi ve ilkokul döneminde tutarlı davranışlara, ilgi, sevgi ve motivasyona ihtiyaçları olduğunu kendinize sürekli hatırlatın.

• Doğru rol model olamadığınız veya gerçekçi açıklamalar yapamadığınız konularda kurallar koymaya çalışmayın, değiştirmek istediğiniz bir şeyler var ise yetişkinler olarak önce kendinizi sorgulayın.

• Çocuğunuzun gelişim dönemleri hakkında mutlaka okuyup araştırın ve okul rehberlik servisinden destek alın.

• Rehberlik hizmetinin sağlıklı ve düzenli bir biçimde yürütüldüğü okulları tercih edin.

• Kurumsal kimliğine güven duyduğunuz, vizyon ve misyonu doğrultusunda eğitim sunan bir eğitim kurumunda olmaya özen gösterin.

• Okula uyum sürecinde, sabırlı, sakin, tutarlı olup öğretmenlerine ve çocuğunuza zaman tanıyın.

• Her çocuğun farklı özellikleri, ilgi ve yetenekleri olduğunu unutmayın, çocuğunuzu akranları ile kıyaslamayın, geliştirilmesi gereken yönlerini öğretmeni ile iş birliği içinde destekleyin, güçlü yönlerini daima önemseyin ve takdir edin.

• 2017-2018 eğitim öğretim yılında okullu olacak miniklere, tüm öğrenci ve öğretmenlere, sağlıklı, keyifli, güzel bir dönem, yarınların umudu olan değerli çocuklarımıza ve saygıdeğer ailelerine, en güzel temennilerle başarılar diliyorum. ■



Çocuklara Özel Rotalar

Çocuklarınızla birlikte planladığınız yurt dışı seyahatlerinde onların da kendilerine özel anılar biriktirmesi için ilgi alanlarına göre rotalar belirleyebilirsiniz… Hem eğlenmek hem de öğrenmek isteyen minikler için bir araya getirdiğimiz bilim ve eğlence merkezi alternatiflerine yetişkin olan sizler bile gitmek için hevesleneceksiniz…



Nemo Hollanda

Kökleri 1923 yılına kadar uzanan Amsterdam'daki NEMO, yüzlerce farklı deneyle ve etkileşimli oyunla donatılmış beş katlı bir bilim merkezi... 2000 yılından itibaren İtalyan Mimar Renzo Piano tarafından tasarlanan gemi şeklindeki binasında hizmet veren NEMO'da çocuklar çılgınlar gibi eğlenirken yetişkinler de keyifli zaman geçiriyor...

Bilim merkezinin karşısında bulunan Het Scheepvaartmuseum Gemi ve Gemicilik Müzesi Hollanda halkının gemilere verdikleri önemi vurguluyor.

Yer çekimi, ışık, ses ve statik elektrik gibi doğal fenomenlere ve doğa kanunlarına ayrılan giriş katında Phenomena sergisine de büyük bir alan ayrılmış. Yaşam Araştırmaları bölümünde biyoloji, kimya, fizik ve astronomi deneylerinden örneklerle uzaya ve yaşama dair bilinmesi gerekenler, merak edilenler, en son gelişmeler ele alınırken bilim dünyası hakkında farklı bakış açıları da bir araya getiriliyor. Bu bölümdeki en önemli köşelerden biri ise, Stephen Miller ve Haroldw Urey'in deneyinin, daha karmaşık bir yaşam formu oluşturup oluşturmayacağını tespit etmek için kurulmuş bölüm...

Muhteşem Yapılar bölümünde, çocuklar aileleriyle birlikte köprü ve baraj gibi yapıları inşa ederken bir yandan da temiz su üretmeyi öğreniyor. Bu bölümde "Muhteşem Yapıla" ismini en çok hak eden yapılardan biri olan Rotterdam'daki Erasmus Köprüsü'nün sekiz metre yüksekliğinde bir modeli de bulunuyor. Akıllı Teknoloji bölümü sağlık, tasarım, sanat ve moda alanlarındaki yeni ışık teknolojilerine ve uygulamalarına yer veriyor.

İkinci kata çıkıldığında bu katın büyük bir bölümünün ergenlere ayrıldığı görülüyor. Ergenlik Gerçekleri bölümü ergenlikte yaşanan hormonal ve fizyolojik değişimleri bilimsel olarak açıklıyor... Fakat yeterince zor olan bu döneme ait açıklamaları eğlenceli bir dille ele alıyorlar ki bu zor dönemden geçenler yaşadıkları süreçten keyif alabilsin... Bu bölümün az ilerisinde cinsellik hakkında yol gösterici özel bir bölüme de yer ayrılmış.

NEMO Bilim Merkezi'ni görme fırsatı yakalayan çocukların yaşamın her anında karşılaşacakları bilimsel gerçekler küçük yaşlarda öğrenebileceklerine, büyüklerin de sahip oldukları bilgileri tazeleme imkanı bulabileceklerine emin olabilirsiniz...

Le Bourget Havacılık ve Uzay Müzesi Fransa

1919 yılında kurulan ve Paris'e 10 km uzaklıktaki Le Bourget Havaalanı'nda yer alan Uzay ve Havacılık Müzesi, Fransa'nın en önemli havacılık müzesi iken, tüm dünyada da sayılı müzelerdendir. sayılı havacılık müzelerindendir.. 150'den fazla uçak bulunduğu müze çocuklar için çok görkemlidir. Füzeler, roketler, uydular, uzay ekipmanları, astronot kıyafetleri... Dünyanın oluşumunu gösteren dev ekrandaki video çalışması ise mutlaka izlenmesi gereken çalışmalardan...

Eski uçakların olduğu kısımda havacılığın nereden nereye geldiği anlatılırken Uçan Tanrı İcare ile başlayan "Büyük Galeri"de çok sayıda maket ve resim ile aynı zamanda 19.yy'a ait uçan makinelerin rekonstrüksiyonları sergilenmektedir. I. Dünya Savaşı, II. Dünya Savaşı, iki savaş arası ve savaş sonrası kullanılan ulusal ve prototip uçaklar bu bölümde yer almaktadır.

Müzede beş farklı atraksiyon imkanı var; 6-12 yaş arası çocuklara pilotluğu öğreten "Planète Pilote", Samanyolu Galaksisi'ndeki yerimizi interaktif bir şekilde gösteren "Planétearium", kokpit deneyimi yaşatan "Cockpits Secrets", 7-14 yaş grubu için uçuş simülatörlerinin olduğu "Simulateurs" ile Concorde ve Boeing 747 uçaklarının içinin gezilebileceği "Forfait Avions".

Uçak maketleri, mankenli mizansen odaları, yerçekimsiz oda ve uzay çalışmaları arasında kendini kaybetmek isteyen herkesin tercihi olan bu müze tüm bu esrarengiz deneyimleri ziyaretçilerine yaşatıyor...







Billund Legoland Danimarka

Dünyanın ilk ve en büyük Legoland'i Danimarka'da Billund'ta bulunuyor... 1968 yılında hizmete giren park, yalnızca çocukların değil, 7'den 70'e herkesin ilgisini çekiyor. 10 bölüme ayrılmış merkezin bölümleri arasında en çok görülmesi gereken Miniland... Burası Legolardan yapılmış minyatür binaları, kasabaları ve dünyanın en ünlü yapılarını içerisinde barındırıyor.

Duploland bölümünde ise küçük çocukların mutluluğu en ince ayrıntısına kadar düşünülmüş; eğlenceli oyunlar, renkli etkinlikler ve heyecanlı trenler bu bölümde...

Hızlı ve temalı trenler için Legoredo Town, adrenalin içeren hız ve su oyunları için Knight's Kingdom ile Adventure Land, hayal gücünün şekillendirdiği görsel şölen tadındaki müzik çeşmesi ve akvaryumlar için Imagination Zone, eğlenceli su oyunları için Piratenland ve Legolarla neler yapılabileceğinin farkına varabilmek için Lego City keşfedilecek en güzel bölümler...

Billund'un her noktasında Lego etkisi var. Lego temalı hediyeliki eşya mağazalarında insanın kendini alışverişe kaptırmaması imkansız!...

Euro Park Rust, Almanya

Almanya'nın güney batısında bulunan Rust kasabasına kurulan Avrupa'nın ikinci en popüler eğlence parkı Europark ziyaretçilerini açık alanda eğlencenin zirvesine çıkartıyor...

Almanya, İtalya, Fransa, İsviçre, İngiltere, Rusya, Hollanda, Yunanistan, İskandinavya, Avusturya, İzlanda, Portekiz ve İspanya adları altında bölgelerin oluşturulduğu parkta tüm bu ülkelerin çeşitli özellikleri oyunlarla ifade edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca resmedilen ülkelerin manzaraları ve bu ülkelerin kendilerine özgü yemekleri misafirlere benzersiz deneyimler yaşatıyor...

Avrupa'nın ikinci en yüksek roller coaster'ı olan Silver Star roller adrenalin tutkunu ebeveynlere hitap ederken, interaktif etkinlikler tüm ailenin bir arada eğlenebilmesine olanak sağlıyor...

Çocukların Evreni, Macera Evreni gibi oyun alanları ve her çeşit çikolatanın satıldığı Chocoland gibi satış reyonları ile kapalı pavilyonlardaki şovlar da eğlenceseverleri kendine çekme konusunda oldukça iddialı... ■

Yazan: Tuğçe Uzun





POLO RALPH LAUREN
Sweatshirt 225 ₺



DOLCE&GABBANA
Sırt Çantası 1.675 ₺



FABRIC FLAVOURS
Tshirt 205 ₺



NEW ERA
Şapka 70 ₺



IZIPIZI
Güneş Gözlüğü 179 ₺

RIFLE PAPER CO.
Defter 48 ₺





TOMMY HILFIGER
Triko 259 ₺

TOMMY HILFIGER
Polo Yaka 124 ₺





DOLCE&GABBANA
Sneakers 1.195 ₺

KENZO
Eşofman 315 ₺

TOMMY HILFIGER
Gömlek 159 ₺



Minik Beyefendiler

Minik beyefendiler için rahat kombinler ve şık detayları buluşturuyoruz...



GUCCI
Kot Pantolon 980 ₺



I LOVE GORGEOUS
Ceket 229 ₺

DOLCE&GABBANA
Çanta 899 ₺



GUCCI
Ayakkabı 930 ₺





DOLCE&GABBANA
Sırt Çantası 1.795 ₺

Üyeler Bir Araya Geldi

Uğur Mumcu Caddesi'nde bulunan GGYD Dernek Merkezi'nde gerçekleşen etkinliğe üyeler yoğun ilgi gösterdi

Genç Girişim Yönetişim Derneği, Dış İlişkiler Kurulu Etkinlikleri kapsamında, Yogesh Sharda ile üyelerini buluşturdu. Gerçekleşen etkinlikte İngiliz konuşmacı Yogesh Sharda, liderlik becerisi, toplumun geleceği ve bunlarla beraber katılımcılara farklı bakış açıları kazandırdı. ■

YOGESH SHARDA

AHMET MÜNİR YAŞAR



BERNA TÜZKOHEN



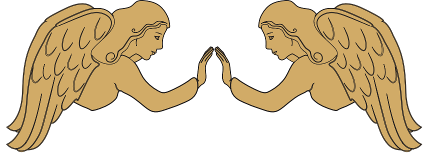
NEZİH ALLIOĞLU



SEYHAN AZGINOĞLU



TAHİR HAYTOĞLU



Hayatınızın Akışını Kontrol Edin

Bluesophos Bireysel Bilgelik, yeni dönemde de "The Journey Workshop" ile hayatının akışını kontrol etmek isteyenler ile buluşuyor. İki Pazar günü olarak planlanan ve 15 Ekim'de başlayacak olan bu atölye çalışmasıyla katılımcılar hayatlarına farklı açılardan bakarak gerekli gördükleri değişiklikleri gerçekleştirebilecekleri becerileri elde ediyorlar.

Büyükyalı'dan Yatırım Fırsatları

Bağımsız araştırma şirketlerinin raporlarına göre, 5 yıl içinde, %108 değer artışı beklenen İstanbul Avrupa yakası sahil bandında yer alan Büyükyalı, bölgede Emlak Konut GYO güvencesindeki tek proje olarak öne çıkıyor. Büyükyalı'da, avantajlı fırsatlar ve yeni açılan ofis blokları, İstanbul'da karlı bir yatırım yapmak isteyen Ankaralıları bekliyor. Özak GYO, Ziylan Grup ve Yenigün İnşaat'ın, İstanbul Boğazı'nın girişinde, Avrupa Yakası sahil bandında hayata geçirdiği Büyükyalı İstanbul projesi, Emlak Konut GYO güvencesiyle, Ankaralılar için, odağında "deniz" olan iyi bir yaşam ve karlı bir yatırım vaat ediyor. Ticaretini İstanbul'a taşımak isteyen Ankaralılar, aradığı yaşamı Büyükyalı'da buluyor.





Sorgulayan, Üreten, Araştıran Nesiller

Yarım asırlık sınav başarısı deneyimi ve yenilikçi vizyonu ile Uğur Okulları, öğrencilerine sağladığı çağın gerekliliklerine uygun eğitim anlayışı ile fark yaratıyor. Uğur Okulları, 2017-2018 eğitim dönemine okul öncesinden lise son sınıfa kadar farklı kademelerde eğitim verecek 25 yeni okul ile merhaba diyecek, yenilikçi eğitim yaklaşımı ve uluslararası başarısını Türkiye'nin farklı illerinde öğrencilerle buluşturacak. Ankara'daki varlığını okul öncesinden liseye kadar eğitim veren 2 kampüsü, 1 temel lisesi ve 1 anaokulu ile devam ettiren Uğur Okulları, bu yıl kampüslerine bir yenisini daha ekleyecek. 30 Milyon Türk Lirası yatırım bedeli ile Batıkent Kampüsü 2017-2018 eğitim öğretim dönemine merhaba demeye hazırlanıyor. Uğur Okulları Ankara'da 16 bin metrekarelik Yaşamkent Kampüsü, Balgat Kampüsü, Keçiören Temel Lisesi, Özel İncek Uğur Anaokulu ile eğitimde fark yaratıyor.

Türkiye - Ürdün Diplomatik İlişkilerinin 70. Yılı

Ürdün Büyükelçisi Adayele'nin ev sahipliğinde, Türkiye ve Ürdün arasındaki diplomatik ilişkilerin başlamasının 70. yıldönümü vesilesiyle Ankara Cer Modern'de bir resepsiyon düzenlendi.

ENGİN ŞAHİN, BANU KOÇ ÇETİNKAYA

Resepsiyona katılan davetliler, Ürdün Büyükelçiliği tarafından düzenlenen fotoğraf sergisini gezdi. Cermodern'de gerçekleştirilen resepsiyona Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanı Faruk Çelik, Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanı Faruk Özlü, bazı milletvekilleri ve seçkin konuklar katıldı. Bakan Çelik, resepsiyonda yaptığı konuşmada, Türkiye ve Ürdün arasındaki diplomatik ilişkilerin 70. yıldönümü sebebiyle duyduğu memnuniyeti belirterek, "Ülkelerimiz arasındaki üst düzey temaslar zincirinin en yeni halkasını Ürdün Başbakanı Hani el-Mulki'nin Mart ayında gerçekleştirdiği ziyaret oluşturmaktadır" ifadesini kullandı. Konuşmaların ardından bakanlar ve büyükelçi birlikte pasta keserek, tertip edilen halk dansları topluluğunun gösterisini izledi. ■



AMJAD - SHAMES ADAILEH



ALİ OLGUN BOYDAK



İMEN - SERKAN ASLAN


EMEL DOĞRAMACI

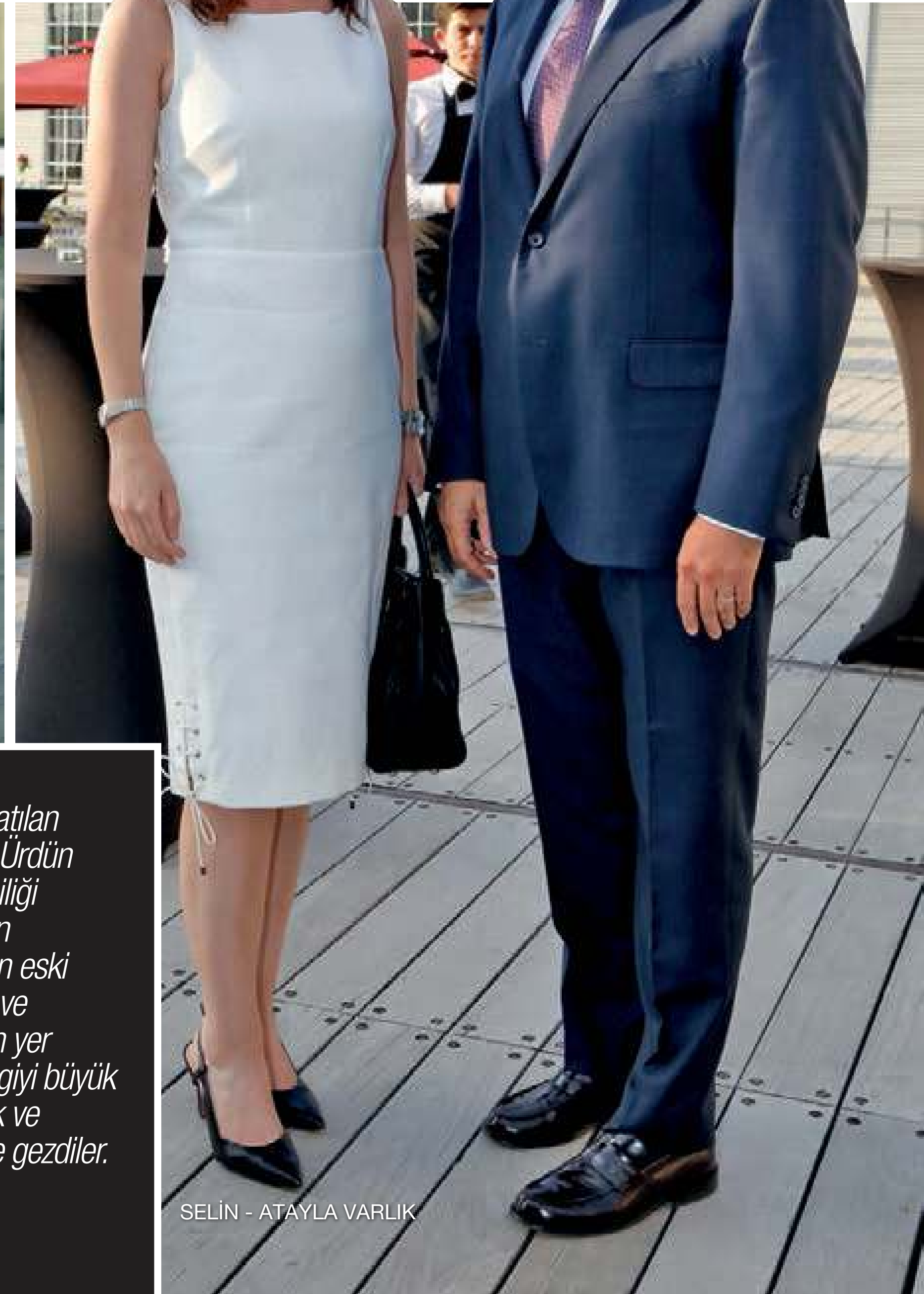

MERAL - EMRE HURİ



FULYA SAĞLIK


JORGE MIRANDA COROND, ESTHER ARIAS

Davete katılan konuklar Ürdün Büyükelçiliği tarafından hazırlanan eski eserlerin ve belgelerin yer aldığı sergiyi büyük bir merak ve beğeni ile gezdiler.


SELİN - ATAYLA VARLIK

Ankara'da Caz Keyfi

Ankaralıların büyük ilgi gösterdiği İncek Loft'ta caz konseri düzenlendi. Ünlü Caz Sanatçısı Ahmet Berker ve Orkestrası İncek Loft'ta Ankaralılar ile bir araya gelerek dinleyenlerine caz ziyafeti sundu.


AHMET BERKER

Ankara'nın yeni yaşam merkezi İncek'te hayata geçirilen ve yaşamın başladığı İncek Loft projesinde oturanlar ile tüm Ankaralıların davet edildiği konsere yoğun ilgi gösterildi. Türkiye ve yurt dışında caz müzikte önemli konser programlarına imza atan Ahmet Berker ve orkestrasının sahne aldığı gecede, Berker'e DJ performansı da eşlik etti. DJ performansı ile başlayan programda daha sonra sahneye Ahmet Berker ve orkestrası çıktı. Berker caz müziğinin önemli seçkilerini müzikseverlere sundu. Berker'in ardından tekrar DJ performansı yapıldı ve gece sonlandı. ■


HANDAN UZUNOĞLU


BARIŞ BARÇAK


EYLÜL ERGÜL


FULYA KİLİSLİOĞLU



Gökçen Erdoğan
gokcen@magdergi.com.tr

Marilyn Monroe Da Bir Süper Dişiydi



Gerçek ismi Norma Jeane Mortensen idi. Dün, bugün ve daima sarışın kadının en güçlü simgesi olan Marilyn, Norma iken sarışın bile değildi. 20 yaşındayken starlara layık bir isim gerektiğinde, yapım şirketinin isteğiyle adını değiştirdi. Adını değiştirmek, kaderini de değiştirdi... Ancak iyi yönde mi kötü yönde mi değiştiği tartışmaya açık hala. Henüz 36 yaşındayken intihar ederek öldüğüne göre her şeyin yolunda olmadığı ve aldatmaca dolu bir dünyanın içinde yorulduğu ortada... Marilyn'in ilk filmi "The Shocking Miss Pilgrim" (Şaşırtıcı Bayan Pilgrim) idi ve orada yalnızca bir telefon operatörü olarak görünüyordu. Kısa bir süreliğine ve sonradan önem kazanmak üzere... Binlerce harika fotoğrafı içerisinde şüphesiz ki en önemlisi, vücuduna çok yakışan beyaz elbisesinin uçuştuğu o seksi fotoğraftı... Marilyn Monroe isminin sözlükteki karşılığı neredeyse o fotoğraf oluverdi. O sahne aslında bir filmin fanla çekilen sahnesiydi ve ışık bolluğundan çamaşırlarının tamamen görünmesiyle sansasyon yarattı. "Yaz Bekarı" olarak bilinen "The Seven Year Itch" filmindeki meşhur fan sahnesinin çekimiyle yıldızlaştı ve bir seks ilahı olarak hafızalara kazındı. Ünü kendini aşarken bir yandan da kadınların hemen hepsinin karşı karşıya olduğu zorlukları da göğüslüyordu. O meşhur sahne çekildikten sonra kaldıkları otel odasına döndüğünde kıskançlıktan çıldırmış olan kocası Joe DiMaggio'dan ağır bir dayak yedi ve sonraki günlerde sete morluklarla devam etti.

Marilyn Monroe, ilk evliliğini yetimhanelerden ve evlatlık olarak yaşamaktan kurtulmak için bir yakınları olan Jim Dougherty ile -ki kendisine "daddy" olarak hitap ediyordu- ikinci evliliğini kıskanç ve tutkulu Joe DiMaggio ile üçüncü evliliğini ise ünlü yönetmen Arthur Miller ile yapmıştı. Miller ile çok mutlu olmuştu ama yaşamı çocuklukla şöhret arasına öylesine sıkışmıştı ki hiçbir şeyi tam anlamıyla sorunsuz yürütemiyordu. 36 yıllık yaşamına 3 evlilik, sınırsız şöhret ve sonsuz mutsuzluk sığdırdı. Görünenin oldukça aksine... Ben ne zaman bir Marilyn Monroe fotoğrafına baksam hem çok etkilenir hem de çok içlenirim. Onda gördüğüm şey, hangi pozu verirse versin, hep bir parça hüzündür. Olmaktan vazgeçemediği kadın ve olmayı düşlemekten vazgeçemediği kadın arasına sıkışıp kalan ve asla tek başına kalamayan, kariyeri, yaşamı, arzuları hep bir sistem üzerinden düzenlenen bir kadın...

Ona biçilen aptal sarışın rolünü, çok zeki olduğundan emin olmamı sağlayacak ölçüde kusursuz oynamıştır hep. Tüm seksapelini ve çekiciliğini kariyer amaçları uğruna kullanmıştır evet ama amaçlarından biri de seçebildiği erkeklerle yatmaktır. Marilyn, şöhreti, "seçen" olabilmek için sırtlamıştır bir bakıma. Erkek egemen bir dünyaya füze gibi düşmenin tek yolu, onların içlerini gıdıklamak ve onlar tarafından arzulanmak, çok arzulanmaktır; Marilyn bunu böyle düşünmüş ve buna uygun hareket etmiştir. Kiminle tanışsa, nereye gitse gözler ona çevrilmiş, herkes onun kendisiyle flört ettiğine inanmış ve her erkek onu arzulamıştır. Frank Sinatra'dan, John F. Kennedy'ye dek. Hatta bu son isimle olan bağından ötürü FBI'ın göz hapsinde kalmış ve ölümü hep bir parça şaibeli kalmıştır.

Normal bir kadın değildir o, normalin üstünde tutkuları olan bir kadındır. Aurası çıldırtıcıdır, gülümsemesi baş döndürücüdür ama o fotoğrafların aksine mutsuzdur. Çıplak dolaşır, tahrik etmeyi sever, kimseye tam olarak ait olmaz ve kimseyi tam olarak kendine almaz. Bana kalırsa bunun nedeni, kendisini bulamamasıdır. Herkesin gördüğü Marilyn'i tanır ancak Jeane'i özler. Çocuksudur, çünkü geçmişini özler ve ona bu yolla sığınır. Psikiyatristi Ralph Greenson'un Marilyn'e koyduğu teşhis "Paranoid Şizofreni Sınırında" olduğudur. Üstelik FBI'ın kendisini takip ettiğini de paranoyak düşünceleri sayesinde fark ettiği söylenir. Ben bunun doğruluk payı olduğuna inananlardanım.

Size bunları neden anlattım? Çünkü Marilyn Monroe'nin sahip olduğu konuşulan tek rahatsızlık bu değildir. Onun süper bir dişi olduğu söylenir. Evet bakmaya doyamadığımız süper bir dişidir. Ancak ben başka bir süper dişilikten söz ediyorum. Tedavisi mümkün olmayan "Süper Dişi Sendromu"ndan. Dünyada bilinen adıyla "Triple X Syndrome".

"Süper Dişi Sendromu" diğer adıyla "XXX Sendromu" nedir?

Her insanda 23 kromozom çifti ,toplam 46 kromozom bulunur. Cinsiyeti belirleyen kromozom erkelerde XY ve kadınlarda XX iken bu süper dişilerde 3X yani XXX şeklinde dizilmiştir.

XXX kadınlarda ve genelde Avrupa ırklarının genetik özelliğini taşıyan kadınlarda görülür. Trisomy X'li bebekler doğumdan itibaren genellikle normal gelişir ve genellikle çok az belirti verirler. Her 1000 kadından 1'inde görülür ve bu hastalığı taşıyanların çoğu, bazı kadınsal özelliklerden yoksundurlar. Buna karşın cinsel dürtüleri daha yüksek ve bu anlamda dışa daha açıktırlar.

Bu sendromu yaşayan kadınlarda şunları gözlemleyebilirsiniz:

- Göz kenarlarında deri katlantıları daha çoktur. (Marilyn'in göz yapısıyla uyumlu gibi geliyor)
- Adet düzensizliği ve erken yumurtalık yetmezliği rastlanılan diğer özellikler arasındadır. (Marilyn'in çocuksuzluğu da buna yoruluyor)
- Utangaç ve çekingendirler. Aynı zamanda kendilerine güvenleri de azdır. (Daima bir erkeğin ve başkalarının sevgisine ihtiyaç duyması bununla ilgili bulunuyor.)
- Diğer kızlara oranla öfke nöbetleri, utangaçlıkları, duygusal yetersizlikleri daha fazladır. (Duygusal aşırılıkları, hezeyanları, kaygıları ve patlamaları bu duruma uygun)
- Zeka bakımından da normal özelliklere sahip kadınlara göre daha geridedirler. Dolayısıyla geç konuşurlar ve konuşmalarında kusurları vardır. (Aptal sarışın imajını oluşturan her şey)
- Kas güçsüzlüğü yaşarlar. (Çabuk yorulduğu ve ağrılarla eve kapandığı günler rivayeti uyumlu görünüyor.)

Tedavi şansı olmadığını söylemiştik. Ancak hastanın hayatını daha kolay devam ettirebilmesi için destek uygulanarak bulguların en az seviyeye indirilmesi sağlanır. Kaslar güçlendirilirse, psikolojik destek alınırsa ya da östrojen hormonu takviyesi yapılırsa normal kadınlar gibi görünürler.

Kusursuz ve şaşaalı görünen yaşamların nasıl dramlar içerdiğini öyle sık düşünürüm ki... Biliyor musunuz; Marilyn ile sohbet etmeyi, onunla ilişkilerini, duygularını konuşmayı ve hissettiklerini çözümleyebilmeyi çok isterdim. O, gerçekten farklı bir kadındı. Hafizalarımızda gencecik kaldı, yaşlanmayan bir Marilyn Monroe... Keşke daha mutlu da yaşasaydı...

Fırsatınız varken kendinizi yaşayın, mutlu olmayı ilk amacınız olarak tanımlayın... ■



Selin Söğütlügil
selin@magdergi.com.tr



Yaşamın Tüm Renkleri

Muhteşem bir sonbaharı keyifle karşılarken Stimulus sayfalarımızın özel konuğu, yazar, eğitmen ve akademisyen, ülkemizin çok sevilen uzman psikologlarından Nesteren Gazioğlu... Yaşamın ve insan olmanın tüm renklerini her ayrıcalığı ile ifade eden çok değerli konuğumuzla insan psikolojisi üzerine gerçekleştirdiğimiz keyifli röportaj, sayfalarımızda derin bir anlam kazandı...

İnsan olmak ne kadar derin bir kavramdır? Bir çift ve aile terapisti olarak bunu nasıl tanımlarsınız?

"İnsan" olmayı insanoğlunun var oluşundan beri sorgulanan ve tek bir cevabı bulunamayan bir olgu olarak düşünüyorum. Bir kalemi nerede yere atsam düşecektir. Dünyanın neresine gidersek gidelim yer çekimi yasası işler, ancak insanlarda durum çok farklıdır; genel geçer yasalardan bahsedemeyiz. Her zaman A koşulundan B sonucuna varmaz insanoğlu; kimi güler geçer, kimi kaygılanır, kimi bilimsel bulgular peşinden gider, kimi de kaçar. İnsanı anlama yolunda 1997 yılından beri yaptığım çalışmalarda insanın tek bir tanımı olmadığını söyleyebilirim. Psikoloji bilim dalında da çeşitlilikten bahsedebiliriz. Bir grup araştırmacı, insanı anlarken biyolojik özelliklere vurgu yaparken, diğer bir grup zihinsel süreçlere ya da bilinçdışı unsurlara odaklanabilir. Hepimiz aynı denize bakıyoruz, sadece açımız farklı.

Bakış açısı her insanın tercih ve yaşam rotasını belirleyen en önemli bireysel özelliklerden. Bireyin bakış açısını etkileyen faktörler nelerdir?

İnsan gelişiminde kalıtımın mı, çevrenin mi daha fazla etkisi olduğuna dair sayısız araştırma yapılmıştır. Hatta yapılan araştırmaların tekrar bir araya getirilip incelendiği meta-analizler de söz konusudur. Son on yılda biyolojik faktörler ve biyolojik faktörleri



inceleyen araştırmalar daha fazla dikkatimizi çekse de kalıtım ya da çevre etkisi arasında henüz ciddi bir farktan bahsedemiyoruz. Ufak parçalara bölüp baktığımızda ise, bireylerin bakış açısına her bir etkenin farklı katkısı olduğundan bahsedebiliriz. Örneğin, doğuştan getirdiğimiz mizaç özellikleri... Aile içerisinde yaşanan şiddete tanık olan çocuklardan biri kaygı yaşarken diğeri yaşamıyor. Bu farklılığı mizaca bağlayan çalışmalar mevcut. Doğum sırasında ayrılmış ikizlerin farklı ekonomik koşullarda yaşadığı koşulları düşünelim, biri imkansızlıklardan dolayı kitap, oyuncak, ses benzeri uyaranlara az maruz kalıyor; diğeri ise çeşitli uyaranları deneyimleme şansına sahip oluyor. Çevresel farklılıktan dolayı gelişimleri de farklılıklar elbette gösterecektir. Bakış açısını etkileyen diğer bir değişken ise yaşanılan tecrübelerdir. Her gün sokağa çıkan, parka giden, diğer insanlarla iletişim kurma şansı olan bir çocuk ile evde oturan, televizyon karşısında vakit geçiren ve çok fazla sokağa çıkmayan bir çocuk elbette yetişkinlikte farklı baş etme stratejilerine sahip olacaktır.

Giderek artan bir hızla birçok değer ve kavram kargaşası yaşayan dünyamızı iyileştirmek istersek tanı ve teşhis toplumun çekirdeği aileden mi başlar?

Hızlı ve şaşırtıcı değişim süreci içinde olduğumuzu düşünüyorum. Bundan yaklaşık elli yıl öncesine baktığımızda ergenlik, üzerine vurgu yapılan bir konu değildi. Bundan yüz yıl öncesine baktığımızda ise, çocuk hakları, çocuk psikolojisi yeni yeni üzerinde durulmaya başlanan konulardı. Haklar, çocuk olmak, ergen olmak kavramları hızla değişim yaşarken ailelerin üst kuşaklardan taşıdıkları örf, adet, ananeler bu kadar da hızlı değişemeyebiliyor. Bir yandan da teknoloji çağı ve dolayısıyla sanal çağdayız. Hızlı değişimler bu koşullarda kaçınılmaz oluyor.

Hızlı değişimlerin aile üzerindeki en büyük etkilerinden birisi sandviç kuşaklar doğurmasıdır. Ortada kalan jenerasyon üst ve alt kuşak arasında sıkışır. Beklentilerin dayanılmaz ağırlığı ise baskıyı daha da fazla arttırır.

Dünyada değişim yaratmak istiyorsak işe aileden önce bireyler ile başlamak gerektiğini düşünüyorum. Hatta bu noktada Çift ve Aile Terapisti Virginia Satir'e atıf yapmak yerinde olacaktır. Satir'e göre; dünya barışı için öncelikle kendimle barışı sağlamam gerekiyor, kendi içimde barış sağlayamadığım müddetçe en işlevsel aile ortamında olsam da ne fayda... Bülbül ve altın kafes hikayesi gibi...

Psikolojik açıdan sağlıklı bir ailenin hayat beklentisi ve değerleri nasıl olur?

Beklentileri üç ayaklı bir masa olarak düşünebiliriz. İşlevsel ailedeki bireyler bu üç ayağın yöneltiği soruların cevaplarını araştırır.

- Benim kendimden beklentim nedir?
- Başkalarının benden ne beklediğini düşünüyorum?
- Benim başkalarından beklentim nedir?

Bu soruların cevaplarının özgürce konuşulabildiği aile ortamlarında çatışmalarda da çözüme daha kolay ulaşabildiğini gözlemliyoruz. Aile, birbirine bağlı parçalardan oluşan bir sistemdir ve herhangi diğer sosyal bir gruptan farkı, çıkmak istediğinizde kopamaz bağlantılarınızın olmasıdır. Yazılı olmayan kurallarla da birbirine bağlı olan aile yapısı hayatta parçası olduğumuz en karmaşık sistemdir. Karmaşık, ancak işlevsel bir aile en keyifli sistem. İşlevsel ailelerin sunduğu samimiyet, güç ve anlayış bireye katkı sağlar.

Aile içerisindeki çatışmalar nasıl çözümlenebilir?

Çatışma ve kaoslar ailenin ve bireyin gelişimi için birer fırsata dönüştürülebiliyorsa son derece kıymetlidir. Yıldızların parlaması için karanlığa, doğumun başlaması için sancıya, gökkuşağının belirmesi için yağmura ihtiyaç vardır. Ailelerin ve bireylerin gelişimi için de çatışma ve kaos gereklidir. Bireyler kaosa girdikleri zaman mevcut yaşam düzenleri karmakarışık olur, çıkış noktasını göremeyebilirler ve sistemi eski hale çekmeye çalışırlar. Örneğin, ergenin yeni talepleri aileyi kaos sokar. Ergen dışarı çıkıp arkadaşlarıyla gezmek istedikçe ebeveynler eski düzene getirmek (dizlerinin dibinde oturan küçük çocuk haline dönüştürmek) için çaba sarf eder. İkna etmeye çalışır, ceza verir, kızar... Nitekim kaos devam eder. Aile bir ergen ile yaşamayı öğrendiği zaman kaos sonuçlanır. Arkadan gelen başka çocukları varsa kaosu çözmeyi bir kez öğrenen ailenin belleği bu bilgiyi tekrar kullanacağından diğer çocukta ilki kadar gerilimli bir kaos yaşamayacaklardır.

Bir sempozyumdaki konuşmanızda ergen erkeklerde şiddet, ergen kızlarda umutsuzluk daha hakim demiştiniz. Sağlıklı ergen bireyler nasıl yetiştirilmelidir?

2013-2016 yılları arasında TOÇEV, Milli Eğitim Bakanlığı ve Öğretim Görevlisi olduğum Maltepe Üniversitesi iş birliği ile düzenlediğimiz "Ben Ergenim" projemizin çıktılarını paylaştığım

bir sempozyumdu. Üç yıl boyunca ülkemizin farklı bölgelerindeki okullarına altı ay aralıklarla yaptığımız ziyaretlerde ergenlerle atölye çalışmaları gerçekleştirdik, velilere ve öğretmenlere ergenlik dönemi özelliklerini anlattık. Bu çalışmada aynı zamanda şiddet eğilimini ve umutsuzluğu da ölçümledik. Çalışmaya katılan gruplarda şiddet eğiliminin azaldığını ve umudun arttığını gözlemledik. Kız ile erkek öğrencilerin puanlarını karşılaştırdığımızda ise erkeklerin şiddet eğiliminin kızlara oranla daha yüksek olduğu, kızların ise umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğunu bulduk. Kültürel olarak erkeklerin şiddet davranışlarının pekiştirilmemesi, kızların ise eğitim ve iş olanaklarının artırılmasının uzun vadede olumlu yönde değişime katkı sağlayacağını düşünüyorum.

Anne olmanın ayrıcalıkları ve çocuklarınızın sağlıklı bireyler olması yolunda izlediğiniz yol nedir?

Anne olmak öğrenilen bir kavramdır, içgüdüsel değildir. Eğer insanın genetiğine kodlanmış olsaydı şu an her birey için standart bir annelik davranışından bahsedebilirdik. Ancak her annenin annelik tarzı tek ve biriciktir. Üst kuşaktan getirdikleri, kendi öğrendikleri ile bir kombindir.

1960 yılında Avusturyalı etiyolog Lorenz, laboratuvarında Feli isimli dişi bir kaz yavrusunu yumurtadan çıkar çıkmaz doğal ortamından ayırır. Yaklaşık sekiz hafta sonra da diğer kazların yanına geçmesine izin verir. Ancak Feli, diğer kazları görünce tedirgin olur ve bölmesine gizlenmeye çalışır. Meraklı kazlar ona yöneldiğinde titrer, sallanır ve değişik seslerle tedirginliğini belli eder. Feli'nin yemek kabını ileriye koyarak onu diğerlerine alıştırmaya çalışsalar da Feli, yemeğini yer yemez gruptan uzaklaşır. Bir sabah araştırmacılar Feli'nin bölgesine kaz yumurtaları bırakır. Feli içgüdüsel olarak hemen yumurtaların üzerine kuluçkaya oturur. Yumurtalar çatlamaya başlar başlamaz Feli

> Çocuklarıma karşı mükemmel anne olmak yerine, olabildiğince iyi anne olma prensibini uygulamaya çalışıyorum.

arkasını dönüp uzaklaşır. Yavrular sağa sola devrilerek ebeveyn arar. Feli ise kendine göre bildiği doğruyu yapıyordur. Dünyaya geldiğinde tek başınaydı, yavruları bırakması gerektiğine inanıyordu. Başlarda çok zorlanan Feli, zaman içerisinde diğer kazlardan ebeveynlik becerileri öğrenir ve temastan kaçmayan, samimi, iletişim kurabilen bir ebeveyne dönüşür. Ebeveynliğin üst kuşaktan öğrenilmesi ve gelişmesi yönünde benzer sonuçlar insanlarla yapılan çalışmalarda da çıkar. Her ebeveyn kendi bilgisine, yaşantısına, tecrübelerine ve hayallerine göre en iyi bildiği ebeveynliği uygulamaya çalışır. Aslında, anne olmak bir öğrenim ve gelişim sürecidir. Çocuklarıma karşı mükemmel anne olmak yerine, olabildiğince iyi anne olma prensibini uygulamaya çalışıyorum. Hepimiz insanız ; hatalar yapabiliriz... Her zaman dimdik duran çökmeyen, her şeye yeten bir anne olmak hem suni hem de yıpratıcıdır. Ben « ben » olmayı seçiyorum ve « ben » olarak çocuklarıma anne olmaya çalışıyorum. Keyifli bir anne çocuk ilişkimiz olduğunu düşünüyorum.

Doğru iletişim her şeyin temeli ise "insan" bu yüzyılda kendi algılarını doğru yönetebiliyor mu? "İnsan" kendi ile doğru ve şeffaf bir iletişimde mi?

Doğru iletişim, etkin iletişim, sağlıklı iletişim üzerine yüzlerce eğitim ve seminer düzenlenen konulardır. Peki gerçekten iletişim var mıdır? İletişim kurarken kimse diğerinin zihnini yüzde yüz anlayamaz. Bir de bireysel savunmalar eklenirse iletişimin kapıları kapanıverir. Üç kapılı bir oda düşünelim. Her kapıdan odaya ışık geliyor. Kapılardan birinin üzerinde "ben" yazıyor; içerisinde bana ait duygular, beklentiler, ihtiyaçlar, özlemler ve algılar var. Diğer kapıda ise "sen" yazıyor; sana ait olan her şey de o odada. Son odamızın kapısında ise "durum" yazıyor; durumlar, olaylar hepsi bu kapının ardında. Odanın sağlıklı bir duruşta olması için bu üç kapının da açık olması gerekiyor. Ancak zaman zaman oda farkına varmadan, kendini savunmak için bazı kapıları kapatıveriyor. Asıl kopukluklar o zaman başlıyor. Her birimiz birer odayız bu hayatta. Eğer kişi "ben" kapısını kapatıp, sadece "sen" ve "durum" kapısını açık bırakıyorsa alttan alıcı bir duruş ortaya çıkıyor. Birey kendi duygularını, ihtiyaçlarını arka plana atıyor, kendisiyle teması kesiyor ve sadece diğerlerinin ihtiyaçlarına kulak kabartıyor. Boyun eğici etmeyi kullanan kişiler genellikle diğerlerine ihtiyaç duyar, onları memnun etmeye çalışır, sürekli uyum sağlar ve kendi fikirlerini söylemez. İkinci seçenek, "ben" kapısının ve "durum" kapısının açık bırakılması ve "sen" kapısının kapatılması. Bu durumda ise birey sadece olayı ve kendi duygularını ihtiyaçlarını ön plana alır, diğerlerini önemsemez. Aile içerisinde suçlayıcı duruşa giren bireylerin sesleri, fikirleri, ihtiyaçları daha fazla ön plandadır. Üçüncü seçenek ise, "durum" dışındaki tüm kapıların kapatılmasıdır. Robot tarzında, sabit bir ses tonu ve analizler ile duygudan yoksun bir duruş sergiler bu kişiler. Son seçenek ise tüm kapıların kapatılmasıdır. Hiçbiri ile bağlantı yok, ne kendi duyguları algıları ne diğerlerinin ihtiyaçları hisleri ne de durum. Bu duruşu genellikle ergenlerde görebilirsiniz. Aile içerisinde yaşanan bir problemde kendi hislerini paylaşmaz, diğerlerinin hisleriyle ilgilenmez, olayı da bir kenara bırakır ve bambaşka alakasız bir etkinlikle kendini oyalar ; örneğin telefon ekranının renkli dünyasına dalar...

Çift ilişkilerinde iletişimden başka önemli olan nedir?

Etkin bir iletişimin yanı sıra destek olmak ve desteklendiğini hissetmek son derece önemlidir. Gable'ın yaptığı araştırma gösteriyor ki; olumlu, güzel bir olay sırasında partneri tarafından desteklendiğini hisseden birey hem kendisi hem de ilişkisi hakkında daha iyi hissediyor. Öte yandan olumsuz bir olayda desteklendiğini hissetmenin iyi hislerle o kadar da bağlantılı olmadığını görüyoruz. Bunu daha net anlatmak için araştırmacı yangın alarmı örneğini veriyor: Yangın olmayan bir zamanda evinizdeki yangın alarmını test etmek size iyi gelir. "Oh çalışıyormuş" dersiniz, sizi olası yangınlara karşı koruyacağı için kendinizi iyi ve güvende hissedersiniz. Ancak bir yangın sırasında çalışan yangın alarmına "oh çalışıyormuş" demezsiniz o stresli bir durumdur ve o alarmın çalışıyor olması sizin iyi hissetmenize etki etmez, sizi kurtarır belki ama iyi hissinize etki fazla etmez.

İnsan psikolojisini bozan gizli dış uyaranlar nelerdir? Toplu iletişim araçlarının psikolojiye etkileri ve bu gizli zararlardan korunma yollarını okuyucularımızla paylaşır mısınız?

Çocukluğunuzdaki bir tatil gününü düşündüğünüzde zihninizde neler canlanıyor? Çoğu kişi doğadan ya da sevdiği insanlarla yaşadığı anılardan bahseder. Doğanın ve candan cana kurulan ilişkilerin insanlara iyi geldiğini gözlemleriz. Teknoloji her ne kadar yaşamımızı kolaylaştırsa da yanlış kullanımdan doğan olumsuz sonuçlar da söz konusudur. Özellikle sosyal medya ve sosyal medya araçları üzerine yapılan çalışmalar narsistik bireylerin sosyal medyayı beğeni kazanmak ve takdir almak üzere kullandıklarını gösteriyor. Yaşamların sadece olumlu yönlerini yücelten paylaşımlar bazı takipçilerin ilgisini çekerken bir kısım takipçiyi de umutsuzluğa ya da kıskançlığa sürükleyebiliyor. Toplu iletişim araçları ya da herhangi başka bir etmenin bireye zarar vermesini engellemek için kişinin farkındalığına yatırım yapması önemli. Haz ile yaşam doyumu arasındaki hassas çizginin farkına varmak önemlidir. Haz bireyin tüketim sonucu ulaştığı geçici, ancak iyi hissetmesine yarayan etkenlerdir. Etkisi vardır ancak bir süre sonra etkisini kaybeder. Yaşam doyumu ise üretimle alakalıdır; içsel bir üretimdir ve kaynağı sizde olduğundan sonsuzdur. Tek mesele bireyin yaşadığı stresler ve



geliştirdiği savunmalardan dolayı bu içsel kaynağı blokajlamasıdır.

Sigmud Freud, "30 yıldır kadınları tanımaya çalışmama rağmen onların ne istediğine hala cevap bulamadım" diyor. Kadınların ne istediğini hem bir kadın hem de uzman bir psikolog olarak nasıl yanıtlarsınız?

Kadın olmayı anlayabilmek için kadın ve erkek arasındaki farklılıklara iyice odaklanmak, ince detaylara bakarken büyük bakış açısından da insanı anlayabilmek gerekir. Kadın ya da erkek özünde benzer özlemleri barındırıyor; değerli hissetmek, sevilmek, saygı duymak... Ancak kültürün kodlamaları ile beklentiler farklılaşabiliyor. Bu beklentiler karşılanmadığı zaman da kadın ve erkek algıları üzerinden tartışma yaşanabiliyor. Aslında durumdan biraz uzaklaşıp bakarsak erkeklerin de muazzam bir duygusal şiddet altında olduğunu görebiliriz. İşinden çıkartılan bir kadın için bu dünyanın sonu değildir, ancak işinden çıkarılan bir erkek için neredeyse kimliğinin bir parçası kaybolmuştur. Hem kadın hem psikolog olmakla ilgili yaşadığım ilginç kültürel bir kodlama aktarmak isterim sizlere... Anadolu'da bulunduğum bir çalışma sırasında veri topluyorduk. Köy halkı bizi son derece candan karşıladı. Fakat görüşmeler sırasında bana "Doktor Bey" diye hitap edenler oluyordu. Birinci ben doktor değilim, ikincisi erkek değilim, ancak bulunan konumda doktorlar ve erkekler üzerine gelişen kodlama otomatikman bu tür dil sürçmelerine sebebiyet verebiliyor. Kız çocuklarının büyürken tercihlerini yapma noktasında yaşadıkları kısıtlamalar gibi... "Futbol sana göre değil, o kız oyuncağı değil, prenses gibi ol" benzeri söylemler bir çocuğa uygulanan şiddettir. Toplumsal kaygılardan dolayı onların umutlarını hayallerini çalmaktır. Çok şükür artık bu döngü kırılmaya başlıyor, ancak eski öğretilerin sesleri kolay kolay dinmiyor... Bu yüzden böyle tüm sesler ile toplumsal olarak mücadele etmeliyiz ki kadın ya da erkek her birey özgürce yaşayabilsin. Ne erkekler "güçlü adam olma" yükü taşısın ne de kadınlar "prenses gibi olma" kaygısı... Sadece kendiniz olun ve mutlu olun.

Öz geçmişinizde mesleğinizle tutkulu bir bağınız olduğunu görüyoruz. Uzmanlık alanınınız psikolojinin dışında başarılı bir yazar ve eğitmensiniz. Size meslek seçiminizi yaptıran iç güdü neydi?

Farkında olmak diyebilirim. Hayat bize sunulan bir yolculuk, bir varış noktası değil, aslında yolculuğun ta kendisi. Bu yolcuğun keyifli geçmesi için öncelikle kendimize ve kendi ihtiyaçlarımıza bakmamız gerekiyor. Hayata dair aradığımız bütün cevaplar kendi içimizde. Üretmeyi seviyorum ve yazmak benim için hem yolculuğumu keyifli kılıyor hem de paylaşmamı sağlıyor.

Fromm, Jung, Freud ve daha nice büyük kuramcılar mutlu insanı tanımladı şimdiye dek... Sizce mutlu insan kimdir?

Mutlu insan mutluluğun tanımını yapmakla uğraşmayan insandır. Mutlu değilsen mutluluğu düşlersin ve tanımlamaya çalışırsın, ona ulaşmak için stratejiler geliştirirsin. Mutluluk anlık mıdır? Sürekli mi? Duygu olarak sürekli mutlu hissetmeyiz, zaman zaman üzüntü, zaman zaman heyecan, korku... Hepsi renkleridir yaşamın. Mutlu hissetmek yerine, iyi hissetmek üzerine çalışmalarımı sürdürüyorum. Yeterli, değerli hissetmek ve kendini olduğu kabul etmek için birkaç ipucu sizlerle paylaşabilirim:

- Geçmişi silmeye çalışmayın, onu kabul edin ve onunla barışın. Bitmemiş meselelerinizi sırtınızda yük olarak taşımayın.
- Her şeyi kontrol edemeyeceğinizi kabul edin. Aşırı kontrol yaşamdan keyif almanızı engeller.
- Hep mükemmel olma çabanızı bir kenara bırakın, eksik olmak güzeldir.
- Hata yapabilir ve hatalarınızı kabul edebilir hale gelin; hatalar geliştiricidir.
- Kendinize karşı acımasız eleştirilerde bulunmayın. İç seslerin kaynağını bulun ve size zarar vermesine izin vermeyin.
- Gelecekle ilgili hayaller kurun.
- Duygularınızı tanıyın ve onları yaşayın, hissedin. Duygular anahtarınız olsun.
- Sınır koymanın gerçek anlamını öğrenin ve uygulayın. Sınır koymak ilişkileri kopartmak değildir.
- İnsan sosyal bir varlıktır, ilişkilerinize zaman ayırın.
- Affedin, sırtınızdaki yükler azalsın. Affettim cümlesinden öte etkinin ortadan kalkacağı affetmeyi keşfedin.

Son olarak sizin için aşk ne demektir?

Aşk yaşam coşkusunu hissedebilmektir... Aşk her yerdedir; bir insanda ya da bir ilişkide gizli değildir. Bir objede ya da herhangi bir canlıda hatta bir anıda da aşk olabilir... Aşk zamansızdır... ■







MEHMET KÖYMEN

Elegan Silüetlerin Karşı Konulmaz Cazibesi

Fransız danteli, saten, kadife ve ipek... Hepsi Parizyen kadını baştan yaratmak için var... Özenle seçilmiş aksesuarlar, bulunduğu mekanın ışıklarıyla dans ediyor...Gösterişli fakat sade ceketler, güzelliğin sembolü kadını daha da özgüvenli kılıyor...



Siyah saten düğmeli, krep kruvaze ceket siyah Fransız danteli transparan etek ile kombine edilmiş. Capline şapka ve siyah deri eldivenler New York Elegans'tan.



Mor ceket, elde desenlendirilmiş crep etek ve mor renkte kombin kadife ayakkabılar ile kullanılıyor. Capline şapka New York Elegans ürünü.



Mor ipek jarse verev kesime sahip tuvaletin omuz başlarında özel tasarlanmış broşlar yer alıyor. Tuvaletin aynı renkte kombin otriş ceketi var.

Siyah payet brode straplez tuvaletin eteklerinde siyah dantel aplikeler var. Üzerinde yeşil ipek şantung etol ile kullanılıyor.



Kırmızı crep chanel kuyruklu tuvalet yine kombin renkte kırmızı etolü ile kullanılıyor.



Beyaz üzerine olive renkte özel baskı ipek şifon tuvaletin içinde mat kristal işli gepieri var. Tuvaletin üzerinde, belindeki kemere Arda İşler Jewellery ürünü pırlanta pandantifle tutturulmuş aynı renkte uzun gece mantosu var.



Model
Tuğçe Sarıkaya

Fotoğraflar
Serkan Özalp

Fotoğraf Asistanı:
Ediz B. Kocabaş, Ahmet Topcu

Mücevher
Arda İşler

Makyaj
ZAO Organik Paris

Makyöz
Zeynep Yeşilbağ

Saç
Adnan Serter Studio

Mekan: Sait Halim Paşa Yalısı
(Çekimlerdeki değerli desteği için Sait Halim Paşa Yalısı'na teşekkür ederiz.)



Tuğçe İnal
tugceinal@magdergi.com.tr

Serin Günler Bizi Bekler

Mevsim rüzgarlarının serin serin estiği biricik sonbahar boynumuza şal misali dolanırken, yaz mevsiminden kaçanların en sevdiği iklimin baş tacı Eylül ayı seyahat ve dünya trendleri ile huzurlarınızdayım efem. Minik tatiller planlayanlar sizin için pek özendim bu ay.





Villa Cimbrone

Dünya üstünde bir cennet varsa o benim için İtalya. Ne Maldivler'in turkuaz denizi ne Belize'in değişik su altı dalışları ne de İstanbul. Cennet Amalfi kıyıları ve Ravello... Hotel Villa Cimbrone ise bu cennetin baş tacı. O bahçeler, o heykeller, o manzara... Kendinize önem verin bu sezon ve ilk bulduğunuz tarihlerde bu güzelliği deneyimleyin.

Storets

Modern kadınları günlük ve iş hayatlarında kendilerine daha öz güvenli hale getiren en sevdiğim markalardan biri Storets. Gardırobunuzda değişik parçalara yer vermek isterseniz online alışverişe hadi tık tık.





Yazbükey

Plexiglass'ı kullanarak bu kadar eğlenceli aksesuarlar tasarlayan bir marka. Yaz, kış benim için favorilerim arasında her zaman. Sürrealist clutchlar ve giyilebilir sanatın sözlük karşılığı adeta.



Mikoh

Orange County'nin içinde büyüyen iki kız kardeş bikini ve mayo tasarımı yapmasın da ne yapsın? Sörfçüler, tasarımcılar ve okyanus aşıkları ile büyüyen bu ikili, tasarımlarında rahatlık ve feminenlikten asla ödün vermiyorlar.



Ann Demeulemeester

Belçika markası olan bu tasarım evi hem erkek hem kadınlar için Rocker ruhunu feminenlik ve maskulenlik ile harmanlayıp her sene bizi şaşırtmaya devam ediyor. Opak kumaşlara verilen asimetrik kesimler adeta bu tasarım evinin Alamet-i Farikası.

Building Block

Zamansız yorumları ile minimalist bir tasarımın öncüsü bu LA kokan marka, çanta tasarımına yeni bir boyut getirdi adeta.

Bjorg Jewellery

Norveç'te doğan tasarımcı, ruhunda tabii ki topraklarının vahşi ve ne yapacağı belli olmayan öğelerini taşıyor. İlk koleksiyonunu Liberty'de sergileyen bu Nordik ruh, doğadan ilham alan eşsiz takılar ile kalbimi çoktan fethetti.







Massimo Bottura

Elbet herkes sever yemek yapmayı. Yapmayı sevmese yemeyi sever. Sayın Bottura 3 Michelin yıldızlı Osteria Francescana yolculuğuna aslında çocukken Ancella nenesinin dizinin dibinde başlamış. Ona bu serüvende ilham veren maddeler ise; sanat, müzik, slow food ve hızlı arabalar.

Güney Fransa'da Balayı

Ankaralı iş adamı Ali Kök ile moda tasarımcısı Belde Soğukpınar yaşamlarını birleştirdi. Çiftin düğün törenine iş dünyasının tanınan isimleri katıldı.

Maden ve inşaat sektöründe hizmet veren iş adamı Ali Kök ile moda tasarımcısı Belde Soğukpınar iki yıl önce başlayan aşklarını evlilikle taçlandırdı. Swiss Otel'de gerçekleşen düğün töreninde genç çifti, akrabaları ve arkadaşları yalnız bırakmadı. Şubat ayında nişanlanarak evliliğe adım atan çift oldukça heyecanlı görünüyordu. Arkadaş ortamında başlayan aşklarını evlilikle sonuçlandıran mutlu çift tüm hazırlıkların tamamlanmasının ardından nikah masasına yürüdü. Nikah memurunun sorusuna büyük bir mutlulukla evet cevabını veren çiftin nikah şahitliklerini milletvekili Yaşar Tüzün, iş adamı Hasan Tuncer, iş adamı Mahmut Kızılkaplan, iş adamı Tayfun Yıldırım, Ankara Sanayi Odası Genel Sekreteri Yavuz Cabbar ve Kamusen Başkanı İsmail Koncuk yaptı. Nikah defterini şahitlerin tebriklerinin ardından alan genç çift ilk danslarını gerçekleştirdi. Gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam eden düğünde renkli görüntüler yaşandı. Genç çift düğünün ardından balayı için Cannes, Nice ve Monte Carlo'yu kapsayan uzun bir tatile çıktı. ■

BELDE SOĞUKPINAR, ALİ KÖK


HAZAN NAZ DOKGÖZ


ROZA VELNAZAROVA, GÖZDE UZUN


TUĞBA YILMAZ


TAYLAN DALARAN


SETENAY - KAAN KIZILKAPLAN


DİLAN ESER

Crea Organizasyon'un üstlendiği düğüne Wishes'ın sahibi Taylan Dalaran da katıldı.

AYHAN - FETHİYE SOĞUKPINAR, HATİCE - YAŞAR KÖK



DİLAN KARAASLAN



TUĞBA İZDAŞ



ÖZER - SİBEL ÖZDİL



TÜLİN BAŞKIR, NERMİN ÇETİNKOL

Hayalleri Gerçekleştiriyorlar

Nartanesi Parti Atölyesi Kurucuları Tülin Başkır ve Nermin Çetinkol, bu yaz kutlamalarda "Garden Party"lerin daha fazla ön plana çıktığını belirterek, "Nişanlar, baby showerlar bu yıl daha fazla dışarıya taşındı. Özellikle doğayla iç içe mekanlar tercih ediliyor. Süslemelerde kullanılan malzemeler de doğal ürünler. Çiçekli taklar ve otantik kumaşlar yeni trend olarak yoğun şekilde yer alıyor. Tabiatın ortasında yine doğal, dönüşebilen, uyumlu süslemeler dikkat çekiyor." dedi.

Herkesin en mutlu zamanları olan doğum günleri, nişan, kına gecesi ve baby shower partilerde her türlü temaya uygun organizasyon düzenleyen Nartanesi Parti Atölyesi, doğum odaları süsleyerek de güzel başlangıçlara sebep oluyor. Tülin Başkır ve Nermin Çetinkol'un kurduğu Nartanesi Parti Atölyesi'nde "Siz hayal edin, biz gerçekleştirelim" düşüncesiyle planlanan tüm organizasyonlar gerçekleştiriliyor. Nişan, kına gecesi, mevlid, doğum günü ve sünnet organizasyonları isteğe göre en ince detayına kadar hazırlanıyor ve yaratıcı kreasyonlarla beğeni topluyor.

Mutlu Anlar Önemli

Uygun bütçe ile istekleri karşılayabilen bir ekip olarak çalışan Nartanesi Parti Atölyesi, butik çalışmalarla en kaliteliyi en uygun fiyata sunmayı ve hayalleri gerçekleştirmeyi hedefliyor. Aynı zamanda da iki yakın arkadaş olan Başkır ve Çetinkol, insanları değerli ve özel kılanın mutlu anları olduğunu ve yaptıkları işlerle insanları mutlu ettiklerini ifade ediyor.

Zaman ve Bütçe Desteği

Kendini özel ve rahat hissetmek isteyen herkes için çalıştıklarını ifade eden Başkır, söz, nişan, doğum, evlenme teklifi gibi birçok özel günlerde isteğe uygun organizasyon ve temalar hazırlayıp her detay ile kendilerinin ilgilendiklerini dile getirdi. Yaptıkları her organizasyonda detaylara büyük önem verdiklerini belirten Başkır, "Hayatın akışında mutlu anların hep özel olmasını isteriz. Fakat buna ayıracak bazen zamanımız bazen de bütçemiz olmayabilir. Bu gibi durumlar için bizim hayallerimizi gerçekleştirecek ve zaman açısından bizi rahatlatacak, bunları yaparken de bütçemizi aşmayacak düşünsel ve fiziksel bir desteğe ihtiyaç duyarız. İşte bu noktada Nartanesi Parti Atölyesi'nin kapısı çalınıyor. 'Mutlu anlarınızda yorgun olmayın, siz hayal edin biz gerçekleştirelim.' düşüncesiyle hareket ediyoruz." dedi. Butik çalışmalar ile daha kaliteli işler ortaya koyduklarının altını çizen Çetinkol da, yıllardır edindikleri tecrübe ve birikimle beklentilere uygun organizasyonlar gerçekleştirdiklerini vurguladı. Özel anların değerli olduğuna inandıklarını kaydeden Çetinkol, kaliteden asla ödün vermediklerini de dile getirdi.

Bu yılın konseptlerini de anlatan Başkır ve Çetinkol, yaz mevsimiyle birlikte kutlamaların açık havaya taşındığını vurgulayarak, şunları kaydetti: "Geçmişte çok kalabalık olarak gerçekleştirilen nişan, baby shower gibi özel günler artık daha az kişi davet edilerek yapılıyor. Doğal mekanlar en çok talep gören yerler. Özellikle doğayla iç içe mekanlar tercih ediliyor. Süslemelerde kullanılan malzemeler de doğal ürünler. Çiçekli takılar ve otantik kumaşlar yeni trend olarak yoğun şekilde yer alıyor. Tabiatın ortasında yine doğal, dönüşebilen, uyumlu süslemeler dikkati çekiyor. Canlı renkler yine ön planda. Çiçekler ise doğal ortamı tamamlayan unsurlar olarak mutlaka yer alıyor." ■

Maldivler'de Romantik Balayı

İnşaat ve turizm sektöründe faaliyet gösteren iş adamı Rıfat Şahin ile Uluslararası İlişkiler bölümü mezunu Zeynep Öztürk şık bir düğün ile hayatlarını birleştirdi.

Geçtiğimiz yıl bir davet açılışında tanışan ve Nisan ayında gerçekleştirilen bir organizasyon ile nişanlanan çiftin Bilkent Otel'de gerçekleşen düğün törenine ikilinin yakın arkadaşları ve aile üyeleri katıldı. Organizasyonunu Sak Organizasyon'un üstlendiği düğün töreninde hiçbir detay atlanmadı. Mutlu çift, düğünün ardından balayı adresleri olan Maldivler'e uçtu. ■

ZEYNEP ÖZTÜRK, RIFAT ŞAHİN



KORAY - GÖZDE ÖZTÜRK

Bilkent Otel'de hayatlarını birleştiren çifti yalnız bırakmayan yakın dostları şıklık yarışı içerisine girdi.



BERÇEM KAYIKÇI, CAN ÇAĞLAR


ÇAĞLA - GÖKHAN ULUSOY


ERKAN - FERAY ASLAN

BUKET SAĞLAM

IŞIK - ALTAN PALABIYIKOĞLU


ZEYNEP OKUTAN, KUTLU TAMAY


MUSTAFA SERDAR, SAHAR AKMAN


AYLA - MUSTAFA ERDOĞAN


TUĞBA ŞAHİN


NEZİH ALLIOĞLU


ÇAĞLA ULUSOY, MERVE ARISOY, DAMLA BAL





İpek Gençer
ipek@magmedya.com.tr

Akdeniz'in Nazlı Güzeli Palma De Mallorca

Akdeniz'in mavi sularında ağır ağır ilerlerken, uzakta sislerin arasından bir katedral yükseliyor. Mistik güzelliği ile bizi bu hoş adada ilk karşılayan Palma Katedrali... Limana yaklaştıkça yüzlerce teknenin arkasında yükselen, sırtını dağlara yaslamış bu alımlı şehrin adeta ev sahibi gibi bize "Hoş geldin" diyor...

İspanya'nın güneyine serpilmiş olan Balear Adaları'nın en büyüğü olan Palma de Mallorca, nüfus olarak da tüm adaların en kalabalık olanı. Mallorca'da yaşayanların yaklaşık yarısı Palma şehrinde ikamet ediyor. 1950'lerden sonra oldukça popüler olan bu adayı ziyaret eden turist sayısı hızla yükselmiş. Yılda 20 milyonun üzerinde turist ağırlayan bu ada, doğal ve tarihi güzelliklerinin yanı sıra, plajlarıyla da ünlü. Tatil sezonu, Nisan sonundan Ekim ayına kadar sürüyor.

Temmuz ve Ağustos ayı en yüksek sezonu. Bir de burayı çok sevip yazlık alanların sayısı da az değil. Aralarında Michael Douglas - Catherina Zeta Jones gibi ünlülerin malikanelerinin de bulunduğu adada, popüler bölgelerdeki yazlık evlerin fiyatı 10 Milyon Euro'dan başlıyor.

Biraz da bu adanın tarihinden bahsedelim...

Palma şehri, ismini milattan önce 120 yılında Romalıların Akdeniz'e açılma kararlarının ardından yerleştikleri şehir olan Palmeria'dan alır. 5. yüzyıldan sonra Romalılardan kalma pek çok yapının yıkıldığı karanlık dönem başlar. Daha sonra tarih boyunca Bizans, Afrika ve Arap ordularının istilasına uğrar ve son olarak 13. yüzyılda Katalanların eline geçer.

Palma'da görmeniz gereken yerler:
Palma Katedrali: (The Cathedral of Santa Maria, La Cathedral de Mallorca ya da La Seu olarak bilinir) Gotik mimarinin baş yapıtlarından biri sayılan bu katedral, Avrupa'nın en yüksek Gotik yapılarından biridir. Aynı zamanda Palma'nın simgesi olan bu yapı, denizin içinden bir anda gökyüzüne yükselivermiş gibi duran kuleleriyle sizi adeta kendisine doğru çekiyor. Bir hikayeye

göre, Aragon Kralı, Mallorca yakınlarında şiddetli bir fırtınaya yakalanıyor ve sağ olarak kurtulursa, karaya ilk ayak bastığı yere büyük bir kilise yaptırmaya söz veriyor. Kurtulunca da bu kilisenin inşaatına başlanıyor. Gerçekte ise katedralin inşaatına 1229 yılında başlanıp, 400 yıl sonra bitirilmiş. 1851 yılındaki depremden sonra restorasyonuna başlanan bu yapı, ünlü Katalan Mimar Antoni Gaudi'nin de projeye dahil olmasıyla birçok değişikliğe uğramıştır. Mallorca Katedrali'nin üç büyük cephesi vardır, denize bakan en eski cephesi Portal de Mirador, Alcazar Sarayı'na bakan ve Hazreti Meryem'e adanmış olan Portal Mayor'dur ve diğer cephe de katedrale giriş kapısı olan üst kısımdadır.

Katedrale girdiğiniz zaman buranın aynı zamanda "Işıklar Katedrali" olarak anılmasının sebebini anlıyorsunuz. 1236 vitraydan oluşan 61 adet pencereden süzülen güneş ışıkları, katedralin içini birbirinden güzel renkli ışık yansımalarıyla süslüyor. Çıkmadan önce müzesini de gezmeyi unutmayın.

Almudaina Sarayı: (Palacio Real de Almudaina) Adada ilk yerleşimin olduğu yere kurulmuş olan bu saray Palma Katedrali'nin hemen karşısında yer alır. Burada daha önce Romalılar tarafından inşa edilen bir kale bulunuyormuş. 8. yüzyılda Müslümanların burayı ele geçirerek, üzerine bir kale - saray inşa etmelerinden dolayı burası "Alcazar" (Arapça'da kale - saray biçimindeki yapılar anlamına gelen "Al-kasır" kelimesinden gelir.) olarak adlandırılmış. Adada Müslüman hakimiyeti sona erince, sarayı İspanyollar kullanmaya başlamış. Binanın mimarisi, iki tarafta yükselen kaleye benzeyen kuleleri ve arasındaki oryantal kemerleriyle, size geçmişi ile ilgili ipuçları veriyor. Hem Müslüman hem Hristiyan döneminden izler taşıyan bu yapı, günümüzde İspanya Kralı'nın resmi rezidansıdır ama sadece resmi törenlerde ve seremonilerde kullanılmaktadır. Bu sarayın çok güzel bir de bahçesi var. Fıskiyeli havuzlar, rengarenk çiçekler ve palmiyelerin arasında fotoğraf çektirmeyi unutmayın.

Eski Şehir: (Old Town) Sarayın ve katedralin arasındaki sokaktan içeriye doğru ilerlediğinizde, eski tarihi şehre ulaşıyorsunuz. Burası 18. yüzyılda korsanlardan korunmak için yapılan şehir surlarının içinde kalıyor. Taş zeminli, daracık sokaklar boyunca ilerlerken, size kemerli geçişler eşlik ediyor. Bu sokaklarda dolaşırken eski binalarla, yeni binaların mimari uyumu sizi hayrete düşürüyor. Cumbalı evleri gördükçe kendinizi sanki bir Avrupa şehrinde değil de, bambaşka bir diyarda hissediyorsunuz. Minik sokak tabelaları, binaların girişlerine monte edilmiş küçük sevimli heykeller, köşe başlarındaki sevimli kafeleriyle bu sokaklar tam kaybolmalık...

Arap Hamamları: (Banys Arabs) Bizdeki hamamlara benzeyen, Endülüs Emevileri zamanından kalma bu hamamlar 10.yy civarında inşa edilmiş. Eski şehirde, ara sokaklarda yürürken "Banos





Arabes" yazılı küçük tabelaları görebilirsiniz. Bir zamanlar zengin bir Müslümanın evinin bir parçası olduğu söylenen bu hamam, aynı zamanda sosyalleşme yeriymiş.

Passeig del Born: Burası aynı Barselona'daki Las Ramblas'ı andıran bir bölge. Her iki tarafı dev ağaçlarla kaplı geniş bulvar boyunca, lüks mağazalar, restoranlar, hediyelik eşya satıcıları ve dondurmacılar sıralanmış. Öğle molası vermek için ideal bir seçim olabilir.

Plaza Major: Palma'nın merkezinde yer alan, trafiğe kapalı bu meydanda, sokak sanatçılarının gösterilerini izleyebilir, lokal restoranlarda tapas yiyebilirsiniz. Burası alışverişçilerin hoşuna gidebilir, ara sokaklarda İspanyolların kendi lokal markalarının bulunduğu küçük butiklere bayılacaksınız. Buraya çok yakın olan Placa de Cort meydanındaki tarihi (1000 yıllık) devasa zeytin ağacıyla mutlaka fotoğraf çektirin.

Bellver Kalesi: (Castell de Bellver) Eğer zamanınız varsa Palma'nın 4 km uzağındaki tepede Bellver Kalesi'ni de ziyaret edebilirsiniz. Gotik mimariye sahip bu kale, II. Jamie tarafından, 14. Yüzyılda yazlık saray olarak inşa edilmiş. Bu kalenin en önemli özelliği "silindir" şeklinde bir mimariye sahip olması. Avrupa'da bu şekilde inşa edilmiş çok az sayıda kale var. Etrafı su hendekleri ile çevrili olan bu yapı, 18. yy ve 20. yy arasında askeri hapishane olarak kullanılmış.

Puerto Portals: Güzel restoranlar için, adanın görme - görülme yeri olan Puerto Portals'a gidin. Paris Hilton, Brad Pitt, Bill Gates gibi ünlülerin takıldığı, adanın en ünlü partilerine ev sahipliği yapan bu bölge aynı zamanda milyon Euro değerinde yatların demirlediği yer. Yemek için, Ritzi'yi ve Wellies'i bir kenara yazın. Burayı severseniz şık restoranlarıyla Port Adriano da size hitap edebilir. Michelin Star isterseniz, Zaranda, Jardin ve Marc Fosh'u deneyebilirsiniz.







Konaklamak için şehrin içinde ve etrafında pek çok seçenek mevcut. Ama adanın bence en güzel oteli, Belmond La Residencia. Yemyeşil dağların arasında gizli romantik bir cennet. Çift olarak gideceklere duyurulur.

Gelelim Plajlara...
Avrupalı turistlerin özellikle deniz tatili için tercih ettiği Mallorca, turkuaz renkli, beyaz kumlu, mavi bayraklı pek çok plaja ev sahipliği yapıyor. Palma'ya en yakın ve ismi en çok duyulmuş olan plajı Platja de Palma. Kalabalık seviyorsanız durmayın. Es Trenc ise denizi ve kumsalıyla oldukça iddialı olan diğer bir popüler alternatif. Cala Major Pelican beach, yine ismi duyulmuş plajlardan biri. Daha sakin bir kaçamak isterseniz Cala Llamp Beach Club Gran Folies'i deneyebilirsiniz. Jet-setle takılmak isterseniz Puerto Portals'ın plajına gidebilirsiniz.

Diğer seçenekler...
Şirin bir dağ köyü görmek isteyenler, Valdemossa'ya gidebilir, Boğa güreşlerinin yapıldığı arenayı merak edenler Placa de Toros'a gidebilir.

Mağara sevenler için Cueval del Drach, en ünlü turist atraksiyonlarından biri. Burada dünyanın en büyük yer altı göllerinden biri olan Martel Gölü'nü (El lago Martel) de görebilirsiniz.

Benim burada en çok içimde kalan, Vespa kiralayıp adanın iç bölgelerini gezmek olmuştu. Onu da bir dahaki sefere saklıyorum.

Yeni rotalarda görüşmek üzere,
Sevgi ve sağlıkla kalın. ■



Fotoğraflar: İpek Gençer

MEHMET - GÜLÇİN YALÇIN

15. Yaşa Sürpriz Parti

İş ve sosyal yaşamın tanınan çiftlerinden Mehmet Yalçın ve Gülçin Yalçın kızları Selin Gülçin Yalçın için Hüma Köşkü'nde sürpriz bir doğum günü partisi düzenledi. Partiye Selin Yalçın'ın yakın arkadaşları ve ailenin yakın dostları katılım gösterdi.

Selin Gülçin Yalçın'dan habersiz olarak hazırlanan 'basketbol' temalı parti katılımcılardan tam not aldı. Selin Yalçın'ın mekana gelmesi ile konfeti patlatarak hep bir ağızdan doğum gününü kutlayan sevdikleri kendisini gün boyunca yalnız bırakmadı. Hep birlikte gün boyu keyifli vakit geçiren aile dostları ve Yalçın'ın yakın arkadaşları mekanın hazırladığı kokteylleri ve yiyecekleri çok beğendiklerini dile getirdi. ■



SELİN GÜLÇİN YALÇIN

BATIKAN KAPLAN, GÜLDEN - İBRAHİM AKYOL, DOĞUKAN KAPLAN

Borusan'dan Yeni Tesis



BMW, MINI, Land Rover ve Jaguar markalarının satış ve satış sonrası hizmetlerini başarıyla sürdüren Borusan Otomotiv Yetkili Satıcısı ve Yetkili Servisi Borusan Oto, aldığı yatırımlar ve yükselen turizm grafiğiyle Türkiye'nin turizm cenneti olarak kabul edilen Bodrum'daki yeni tesisini hizmete açtı.

2011 yılından bu yana BMW-MINI servis hizmeti veren Borusan Oto Bodrum, 3240 metrekare kapalı alana sahip yeni tesisinde, BMW otomobil satışı ile birlikte BMW Premium Selection onaylı kullanılmış otomobil satışı da yapacak. Yeni tesisle ilgili bilgiler veren Borusan Oto Genel Müdürü Uğur Sakarya, "Borusan Oto olarak bugüne kadar Bodrum'da sadece otomobil tanıtım ve mekanik servis hizmeti veriyorduk. Genişletilmiş alana sahip, yeni modern tesisimizde artık BMW otomobil satış, BMW Premium Selection onaylı kullanılmış otomobil satış, BMW - MINI mekanik, kaporta ve boya servis hizmeti de veriyoruz" dedi.

Sürpriz Doğum Günü



Çınar Kasrı, Kuant Yapı ve Terazi Peyzaj firmalarının ortağı olan Volkan Güngör 40 yaşına eşi Ebru Tanalp'in hazırladığı sürpriz doğum günü partisi ile merhaba dedi.

Aile ve yakın dostlarının katıldığı gecede en büyük sürpriz Volkan Güngör'ün albüm lansmanının yapılması oldu. Tülayca Organizasyon'un hazırlıklarını yaptığı, Çınar Kasrı'nın ev sahibi olduğu güzel gecenin ilerleyen saatlerinde davetliler bahçede yakılan varil ateşleri etrafında, Volkan Güngör'ün güzel sesi ve TRT Radyosu'nun değerli enstrümanları eşliğinde eğlencelerini sürdürdü. Konser havasında geçen doğum günü partisinde misafirlere albüm de hediye olarak dağıtıldı .

MARKANIZ İÇİN ŞEHİRDEKİ EN MÜKEMMEL ETKİNLİĞİ KİM PLANLAR?





Rahmi Koç ve Tahire Demircan Dostlarını Ağırladı

Ünlü iş adamı Rahmi Koç ve Tahire Demircan "Nazenin" isimli teknede dostlarını ağırladı.

Sabancılar Ailecek Tatilde

Ömer Sabancı ve eşi Arzu Sabancı oğullarıyla birlikte tekneyle açıldıkları yaz tatilinde "D Maris Bay"de keyifli vakit geçirdi.









Selim Akın Doğum Gününü Kutladı

Akfen İnşaat'ın genç Yönetim Kurulu Başkanı Selim Akın yeni yaşını arkadaşlarıyla birlikte Bodrum Maça Kızı'nda kutladı. Zarif eşi Dilara Akın da dostlarıyla beraber hatıra fotoğrafı çektirdi.



Instagram

Cemiyet Tatilde









Güvenkaya'lar Mandarin'de

Ziya - Esra Oflaz Güvenkaya çifti, İstanbul'daki yoğun iş tempolarının ardından, yaz tatilinin büyük bir kısmını Bodrum'daki Mandarin Oriental'de bulunan evlerinde geçirdiler.





Sinan Kosif ve Tatil Rotası

Ünlü iş adamı Sinan Kosif ailesiyle birlikte Bodrum, Çeşme ve Kemer'i kapsayan uzun soluklu bir tatil yaptı.





Seher Nigiz ile Bodrum'da Çini

Ankara ve İstanbul'da verdiği çini workshoplarıyla tanınan Seher Nigiz tatilinin çoğunu teknesinde geçirirken gelen talepler doğrultusunda Bodrum Palmarina'da bir çini etkinliği düzenledi.



Mikonos Ünlüleri








Eda Taşpınar Mikonos'un Yerlisi Oldu

Tatil için Mikonos'tan vazgeçmeyen Eda Taşpınar Mikonos sahillerinde de şıklığından asla ödün vermedi.

Burcu Esmersoy Bekarlığa Veda Partisinde

Şeyma Subaşı'nın Mikonos'taki "Bekarlığa Veda Partisi" Burcu Esmersoy'un da katılımıyla oldukça hareketli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu.







Mert Vidinli Dostlarıyla Sahillerde

Trend Avcısı Mert Vidinli'nin profilinde Mikonos sahillerinde birbirinden renkli görüntüler paylaşması takipçilerinin beğenisini topladı.

 Instagram

Mikonos Ünlüleri





Ünlü Model Nefes Kesti

Dünyaca ünlü Brezilyalı model Izabel Goulart da tatilini Mikonos'ta geçirmeyi tercih etti.





Ada, Ünlü Modacıyı Ağırladı

Dünyanın lider moda tasarımcılarından Valentino Garavani tatilini dostlarıyla birlikte Mikonos'ta geçirirken eğlenceli görüntüler ortaya çıktı.



Cazibeli Güzel Kendall Jenner

Güzelliğiyle büyüleyen Kendall Jenner'ın Instagram profili, takipçileri tarafından çok beğenildi.

SANATIN KALBİ İNCEK LOFT'TA ATIYOR



BİNNUR YÜCEBAŞ, ESRA ARSLAN

CEYDA ELÇİ

Bir Galeri İki Sergi

Başkent'te birbirinden önemli sanatçıların eserlerine ev sahipliği yapan Galeri Soyut'ta, Emet Egemen Işık Aslan'ın "Baitylos", Seyhan Yılmaz'ın "Gölgesinde" isimli sergileri açıldı. Galeri Soyut'un A ve B salonlarında sanatseverlerin beğenisine sunulan sergiler çok beğenildi.

Konya Selçuk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğretim Üyesi Emet Egemen Işık Arslan'ın 5. kişisel sergisi olduğunu belirttiği "Baitylos"ta yaşamın ilk izleri olan taş öğelere yer verdi. Kastamonu Üniversitesi Öğretim Üyesi Seyhan Yılmaz ise 6. kişisel sergisinde 42 parça seramik eseri sanatseverlerin beğenisine sundu. Ağaç temasını işlediği eserlerinde ajur tekniğini kullanan Yılmaz, eserlerini Ankaralı sanatseverlerle buluşturmaktan duyduğu mutluluğu dile getirdi. Sanatçı, seramik eserlerinin büyük bir kısmında isli pişirim tekniğini kullandığını belirtti. Galeriyi gezen sanatseverler iki sergiyi birden gezmenin keyfini çıkartmakla beraber sanat dolu bir gün geçirmiş oldular. ■



SEYHAN YILMAZ



EMET EGEMEN IŞIK ASLAN



ŞEYDANUR KAYA



NERGİS BARIŞ



EZGİ TEZCAN

Burslu Öğrenciler Yararına Konser

İnönü Vakfı ve Anadolu Çağdaş Eğitim Vakfı (ANAÇEV) burslu öğrenciler yararına bir konser düzenledi. Konserde sevilen sanatçı Pınar Ayhan sahne aldı.

Ankara'nın en eski ve tarihi açıdan önemli evlerinden olan Pembe Köşk'te düzenlenen Pınar Ayhan konseri ile burslu öğrencilere destek sağlandı. Davetin açılış konuşmasını İnönü Vakfı Başkanı ve İsmet İnönü'nün kızı Özden Toker ve Anaçev Başkanı Ayla Hatırlı yaptı. İnönü Vakfı Başkanı Toker babası İsmet İnönü'nün hatıralarının bulunduğu Pembe Köşk'e gelen davetlileri enerjik bir konuşmayla selamladı. Anaçev Başkanı Ayla Hatırlı ise, 300 burslu öğrenciye destek sağladıklarından bahsetti ve gelen davetlilere teşekkür etti. Hatırlı, konuşmasının ardından Anaçev burslu öğrencilerini temsilen etkinliğe gelen burslu öğrencilere mikrofonu bıraktı. Burslu öğrenciler hayatları boyunca Anaçev için çalışacaklarından ve Anaçev'in kendilerine sağladığı desteklerden bahsetti. ■


PINAR AYHAN


ÖZDEN TOKER


AYLA HATIRLI


MELİS KUNDUZ

İz Bırakanlar Bilkent'te

Bilkent Otel özel bir geceye ev sahipliği yaptı. "İz Bırakanlar" temalı özel müzik gecesinde 80'lerin ve 90'ların en çok beğenilen şarkıları Ceylan Köse ve Orkestrası tarafından seslendirildi.

Bilkent Otel havuz başında "İz Bırakanlar" temalı özel bir müzik gecesi düzenlendi. Geceye Başkent iş ve sosyal yaşamından önemli isimler katıldı. 80'li ve 90'lı yılların unutulmaz şarkılarını Ceylan Köse ve Orkestrası'nın seslendirdiği geceye Bilkent Otel üst düzey yöneticileri de dahil olmak üzere yaklaşık 200 kişilik bir davetli topluluğu katıldı. Davetliler eşsiz müzik dinletisi eşliğinde gecenin ilerleyen saatlerine kadar dans etti ■

BURCU - MEHMET YÖRÜBULUT

NİHAN KARAÇAM SALKAYA


HÜMA SADE


SEVGİ ATASOY, ERDAL - SEMA BARGUT


GÖNÜL - ORHAN KORAL


TÜLAY KAYA

Dönem şarkılarının seslendirildiği geceye Ceylan Köse ve Orkestrası eşlik etti.



Panora'da Yıldızlar Geçidi

Ankara'nın alışveriş ve yaşamı buluşturan adresi Panora AVM, düzenlediği birbirinden özel konserler ile hem birçok ünlü ismi sanatseverlerle buluşturdu hem de yaz akşamlarında Ankara'yı eğlenceye doyurdu.

Yaz aylarının gelmesiyle konser takvimini açıklayan Panora AVM, müzik şöleni yaşatmaya devam ediyor. Gelenekselleşen PanoraPark ve Panora Teras konserleri ile Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi Başkent'te renkli bir yaz vaat ediyor. Pop müziğin sevilen ismi Hadise ile başlayan PanoraPark yaz konserlerinde coşku, Serkan Kaya ile devam etti. Yoğun katılımın yaşandığı konseri 5 bine yakın kişi izledi. Birbirinden güzel şarkıları kendisini dinlemeye gelen sevenleri ile seslendiren sevilen şarkıcı, Ankara'da ilk kez açıkhavada sahne aldığını söyledi. Koray Avcı ile devam eden müzik şöleninin bir sonraki konuğu ise Hakan Altun oldu. PanoraPark konserlerinin kapanışı Linet ile yapılacak.







Eğlencenin Ritmi Panora Teras'ta

Ankaralıların buluşma noktası Panora AVM, birçok restoranın da bulunduğu teras katta ünlü isimleri ağırlıyor. Eğlencenin ve alışverişin adresi Panora AVM dinleyenlerine müzik ziyafeti sunmaya devam ediyor.

PanoraPark konserlerinin yanı sıra ünlü pek çok restoranın bulunduğu teras katta da müzik dolu geceler yaşanmaya devam ediyor. Gökhan Türkmen ile başlayan Panora Teras konserleri güzel ve başarılı şarkıcı Simge ile devam etti. Birbirinden güzel parçalarını Başkentliler için söyleyen Simge, 2017'ye damga vuran şarkıları da seslendirmeyi unutmadı. Önümüzdeki günlerde huzur veren şarkılarıyla beğeni toplayan Fettah Can'ı ağırlayacak olan Panora AVM, Teras konserlerinin kapanışını ise; Okyanus şarkısıyla başarı yakalayan Derya Uluğ ile yapacak.





Aşk Sipariş Almaz

Gazeteci Yazar Demet Cengiz'in son kitabının tılsımlı olduğu, okuyanların bir ay içinde aşkı bulduğu konuşuluyor. Aşka, ayrılığa ve yaşama dair çıkarımlarıyla ilgi odağı olan kitap, bir kadının içsel ve dışsal yolculuklarını da gösteriyor. Sonu ise bir kuşun kanadında gizemle bitiyor...

Aşk Seni Bulur! ismi ilginç, iddialı bir kitap, diğer kitaplarınızdan da çok farklı. Ne yazdınız? Bu neyin kitabı?
Ben açıklamakta, tarif etmekte zorlanıyorum. Çünkü, bir yandan 40 yaşında bir kadının son 2,5 yıllık yaşamının otobiyografik kesiti, 35 yaşından sonra aşk olasılığını irdeliyor. Bir yandan da bir kitap yazma serüveni... Çünkü olaylar yaşanırken, içindeyken yazmaya başladım. Giriş olmuş, gelişmenin içinde yuvarlanırken, sonucu beklemeden yazmaya başladım. Bu yüzden 9 kez bitti bu kitap. Dokuz sayısı bana çok anlamlı geliyor. Toltekler ve Mayalar evrenin 9 boyuttan oluştuğuna inanıyordu. Bir taraftan bir seyyahın kitabı, deli gibi seyahat ediyor ama en derin yolculuğu kendi içine yaptığı...

35 kadınlar için epey kritik bir yaş... O yaştan sonra aşk mümkün mü? Bulunabiliyor mu?
Pek tabii ki! "35 yaşından sonra bir kadının başına meteor düşme ihtimali gerçek aşkı bulmasından daha yüksektir!" deniyor ya hep, ben de öyle olmadığını anlatıyorum. Piyasa şartları öyle söylendiği gibi değil çünkü. Daha ilk turu hiç yapmamış adamlar olduğu gibi ikinci tura hazırlananlar da var piyasada. Hatta üçüncü, dördüncü

tura... Ancak ayrılık da mümkün. Yani akıl kemale erdi, bu yaşta aşkı buldum ve bu sonsuza kadar sürer diye düşünüyoruz geçmeyen bir enayilikle. Ayrılık aşkın kardeşidir ve pek nadiren aşkın sizi yalnız ziyaret etmesine izin verir. Ve ayrılık aştan uzun sürer.

Kitabınızın ayrılık acısı yaşayanlara yol gösteren bir kılavuz olduğu da söyleniyor. Ayrılık acısını geçiriyor mu?

Aslında kitabın çıkış noktası ayrılık ve ayrılığın ardında bir kadının iyileşme çabaları... Ayrılan kadınların el kitabı olabilir. Ayrıldıktan sonra tekrar nasıl iyi hissedebileceğimizi anlatıyor biraz ve oradan yaşama geçiyor kitap. Yaşam ve mana... Burada da bir kadının içsel ve dışsal yolculukları başlıyor. Üç bölüm olan bu kitabın ilk kısmı; aşk romantizmini, ayrılık acıyı, yaşam – ve anlam bölümü ise, hayatı anlamlandırma serüvenini anlatıyor. Ancak bu matrak bir kitap... Ayrılığın o acıklı satırlarından sonra mutlaka kahkaha atacağınız anekdotlar geliyor. Bir yerde kadınların dramı var, bir yerde de erkeklerin acıklı hali. Ve tüm bu trajediler daha üzerinden zaman geçmeden komediye dönüşüyor. Sanırım aceleciyim o yüzden zamana bırakmadan trajedilerden komedi çıkarmayı adet edindim.

"Bu kitap tılsımlı, okuyanlar aşkı buluyor" diyorlar doğru mu?

Kitabın ön okumasını yapan üç kişi bir ay içinde aşık oldu, şaşırdık. Bir kişi evliydi ve aşkları pekişti. Dedik ki tesadüf olamaz.





Öyle inandık, kitabın bir tılsımı olduğuna... İnanırsan olur! Ancak Kadıköy Kitap Günleri'nde gördüm ki kitap böyle ünlenince insanlar gelip imzalatmaya da çekiniyor biraz, utanıyorlar.

Okurlardan nasıl tepkiler geliyor?

Şu anda beni en çok mutlu eden şey bu, biliyor musunuz? Her gün onlarca kadın bana yazıyor. E-mail, Facebook, Instagram, Twitter mesajları... O kadar ayrı profil, yaş ve şehirlerden kadınlar yazıyor ki şaşırıyorum. Herkes bir benzerlik, bir ortak nokta buluyor. Birkaç saatte okuyup bitirenler var. Erkekler de okuyor. Sanırım insanlar oradaki samimiyeti sevdi. Hiçbir şeyi sansürlemedim çünkü; tüm sevincimi, hüznümü, utancımı, kırılan kalbimi, heyecanlarımı sansürsüz yazdım. Zaten kitabı kendime yazdım. O yüzden bir konuşma dili hakim. Basmak fikri sonradan ortaya çıktı.

Kutsal yerleri, şifacıları ziyaret ediyorsunuz...

Evet, Brezilya'da John of God'a da gittim, Meksika'daki piramitlere de... Peru'da da bulundum, Hindistan'da da... Mekke'ye bile gittim... Gittiğim her yerde, ziyaret ettiğim tüm kutsal mekanlarda gördüm ki insanlar en çok aşk diliyor. Aşk ise aranınca bulunmuyor; aşk seni bulur ve sipariş almaz aşk!

Kitabı "Sana..." diyerek kime ithaf ettiniz?

Sana! Kim eline alıp okumaya başlıyorsa kitabımı ona adıyorum. Çünkü kim okursa onunla her satırda inanılmaz yakınlaşıyoruz. Bu kadar kendimi açmışsam ona güvenmişimdir. Bu yüzden kitabım ona yazılmıştır.

Hikayenin sonunda ne oluyor?

Sürekli seyahat eden bir kadın var. Dünyayı gezerken içsel yolculukları da başlıyor. Bir yandan mantralarla şifa bulup dünyayla kurduğu bağı güçlendirirken kuş olup uçuyor. Bildiğimiz anlamda bir sonu yok bu kitabın. Sonu bir sürprizle bitiyor ama bir bitişten çok yeni bir hikayenin başlangıcı gibi... ■



EMRE ALTUĞ, TURAN ÖZDEMİR, TALİP KARAMAHMUTOĞLU, BÜLENT ÇİFTÇİ

SELİN ÜNER

DORUK CİNOĞLU

"Mezarcı" Filminin Galası Ankara'da

Başkentli sinemaseverler Arcadium AVM'de gerçekleşen, "Mezarcı" adlı filmin özel gösteriminde bir araya geldi. Galaya, Yönetmen ve Senarist Talip Karamahmutoğlu, filmin başrolü Emre Altuğ, usta oyuncular Turan Özdemir ve Bülent Çiftçi'nin de aralarında bulunduğu çok sayıda isim katıldı.

Karamahmutoğlu, Başkent'te filmin özel gösteriminin yapılıyor olmasından dolayı heyecanlı olduklarını ifade etti. Emre Altuğ ve Turan Özdemir, galaya katılan sinemaseverler tarafından büyük ilgi gördü. Filmin başrol oyuncusu Emre Altuğ, çok değerli bir oyuncu kadrosuyla sinemaseverlerin karşısına çıktıklarını ve Ankaralıların tepkisini merak ettiklerini söyledi. Başrolünde Emre Altuğ'un oynadığı ve usta oyuncu Turan Özdemir'in rol aldığı "Mezarcı" filminin Ankara özel gösterimi Arcadium AVM'de yapıldı. Altuğ ve Özdemir, sinemaseverlerden büyük ilgi gördü. ■

KENAN DOĞULU

Kenan Doğulu'dan Muhteşem Final

Hemen her hafta sonu ünlü sanatçılarla Ankaralıları buluşturan Ankamall, son olarak Kenan Doğulu konseri ile konserler dizisini sonlandırdı. Binlerce müzikseveri karşısında bulan Kenan Doğulu, eski ve yeni şarkıları ile hayranlarına müzik ziyafeti yaşatırken, hareketli şarkılar eşliğindeki danslarıyla da büyülü bir geceye imza attı.

Hayranlarına "Dertsiz insan var mıdır?" diye soran Doğulu, "Bu gece tüm dertlerimizi unutacağız. Deşarj olacak ve bol bol eğleneceğiz. Konserde göbek atılmaz diye bir şey yok, herkes göbek atacak." diye seslendi. Yaklaşık 3 saat sahnede kalan Doğulu, temponun hiç düşmediği konserinde şarkılarıyla hayranlarını coştururken bol bol dans etti. Konserini saksafon ve davul show ile renklendiren Doğulu sahne performansıyla da hafızalara kazınacak bir konsere imza attı.



Casa Costa'da Beyaz Gece

Ünlü Modacı Mehmet Köymen, Bodrum'un sevilen otellerinden Casa Costa Butik Otel'de muhteşem bir defile gerçekleştirdi.

Casa Costa Butik Otel'in ev sahipliğinde Bir Demet Umut projesi kapsamında düzenlenen Beyaz Gece'de Mehmet Köymen yaz koleksiyonu defilesi yapıldı. İstanbul, Ankara ve İzmir'den başta olmak üzere cemiyet hayatından önemli isimlerin konuk olduğu davette Mehmet Köymen'in koleksiyonu büyük beğeni topladı. ■



IŞIL BARLIK, GÜLTEKİN - REFİKA GÜVENSOY

Bırak Kendini Özel Salonlarda

Ünlü İtalyan oyuncu Toni Servillo'nun "Bırak Kendini" filminin Panora AVM Cinemaximum salonunda gerçekleşen özel davetine çok sayıda seçkin konuk katılım gösterdi.

Filmde, başrolde Toni Servillo'ya 2009 Berlin Film Festivali'nde Shooting Star Ödülü alan Veronica Echegui eşlik ediyor. Yönetmen Francesco Amato'nun dinamik objektifinden bu zıt ikilinin başlarını soktukları belalar ve maceralar, görmeye değer bir komedi şöleni sunuyor. Filmi izleyenleri kahkaha dolu bir maceraya çıkaran "Bırak Kendini" Türkiye'nin özel salonlarında gösterimde olacak. ■

ÖZLEM - BÜLENT GÜNDÜZ

ŞÜKRAN ERDİRİK, PINAR GÜRER

BÜŞRA BENGİ, EZGİ DEMİR

PELİN YILIK









Ünlü İtalyan oyuncu Toni Servillo ve İspanyol oyuncu Veronica Echegui'nin başrollerini paylaştıkları "Bırak Kendini" filminde yönetmen Francesco Amato'nun dinamik objektifinden bu zıt ikilinin maceraları işleniyor.





Aylin Yıldız
aylinbulent@mynet.com

Eylül Ayı Astroloji Yorumu

Merkür haberleşmeyi temsil ettiğinden en hızlı seyre sahip gezegendir, yavaşlama, durağanlık Merkür'ün doğasına terstir. Kendimizi ifade ediş biçimimiz, yazma, konuşma yeteneğimizdir. Merkür gerilemesini en yoğun olarak, 5-21 Ağustos ve 1-12 Eylül arasında hissedeceğiz. Şu anda Merkür'e haiz olan konularda; alışveriş, ticaret, anlaşmalar, ikamet değişimleri, komşuluk, arkadaşlık ve yakın akrabalar, kardeşlerle olan ilişkiler, iletişime dayalı, ağzımızdan çıkan söze, beynimizde beliren düşüncelere ilişkin, kullandığımız hayatımıza dahil olmuş elektronik ve teknolojik aletler alanında, ulaşım ve haberleşme sağladığımız araçlarda, gazeteciler, medya dünyası, yazarlar, ülkenin genç nüfusu, çocukları ilgilendiren haberler alanında, zekâmıza ilişkin konularda becerilerimizde, yeteneklerimizle ilgili konularda, eğitim ve öğrenim alanında, idrakimizde, düşünce boyutunda olan her türden fikrimizde +/- aktif bir gündemimiz oluşmaya başlamış olabilir, bir anda bozulan aletler, hesapta yokken bir anda acil tadilat gereken aletler, sosyal hayat içine dahil olmuş, görüşmeler, toplantılar, bir araya gelmelerle ilgili iptaller ya da akılda olmayan bir şeyin bir anda ortaya çıkmasının oluşturacağı rahatsızlıklar, iletişim sıkıntıları, beyinde yavaşlamalar, düzensizlik hali, kararsızlık, odaklanamamak gibi haller şu dönem için normaldir. Doğuştan Merkür gerilerken dünyaya gelenler için ise, az ölçekte dış dünya içine dahil olan, yolculuk, teknolojik aletler, iletişim sıkıntıları, alışveriş yaparken hatalar vs. olsa da zihin açısından, fikirlerini harekete geçirme açısından oldukça olumludur. Yine Merkür Balık'ta ve Yay da olanlar için de bu geçerlidir, Balık'ta Düşük konumda olan Merkür zihni dağıtır, odaklanma sorunları, konuyu toparlama sorunları, düşüncelerini eyleme dökmede yavaşlık sorunları getirir, gerileme dönemi ise Balık ve Yay Merkür'e sahip olanlar için en aktif oldukları dönem olarak kayıtlara geçmiştir. Düşünce ve eylem hızı birbiriyle çelişen bu etkiye sahip kişiler, Merkür'ün dağıtan özelliği en aza ineceği için, daha rahat hayatlarına ilişkin konularda düzenleme yapacaklar, somut ile soyut arasında daha sıkı bağ kurup, soyut olan henüz havada olan fikirlerini, eylemlerini, daha kararlı bir şekilde somuta taşıyacaklardır.

Yaşam evlerinizde gerilemenin gerçekleştiği dereceler hangi sahnede ise, o alanla ilgili diğer Merkür gerilemenin teknolojik, günlük yaşam ve iletişimde oluşturma potansiyeli yüksek konularına ek sonradan pişman olacağımız eylemlere girmemeye dikkat etmek yerinde olacaktır. Alışveriş için olumlu bir dönem sayılmaz, şu anda alacağınız ürünün az bir zaman sonra bir anda fiyatının düştüğünü görmek, ihtiyacınıza aslında hiç cevap vermediği gerçeğiyle karşılaşmak olasıdır. Bir şey alırken dikkat etmekte fayda vardır.

Bütçemizi aşan aslında ihtiyacımız da olmayan şeylere meylimiz artacaktır. Dikkat etmeli.
İletişimde yine, algılamada sorunlarımız olabilir, yanlış anlamaya ve anlaşılmaya müsait olabiliriz, bazı cümleler ağzımızdan istemsizce çıkabilir, sonuçları biraz can sıkıcı hale gelebilir. Seyahatte olanlar için ise ki çoğumuz yaz tatili dönemindeyiz ve tatilde olmalıyız, seyahat esnasında bir şeyleri unutabiliriz, aniden seyahati yarım bırakmak durumunda kalabiliriz bunlarda görülmüş şeylerdir.

İçinizde ve dışınızda var olmuş dağınıklığı temizlemeye vakit ayırabilirsiniz. Eski kullanılamaz hale gelmiş, yer kaplayan bir şekilde kapladıkları yer ruhen de sizi daraltan objeleri dahi atabilirsiniz.
Sinir sisteminizi gevşetecek derin düşünme, ibadet gibi, rahatlama sağlayacak alanlara yönelebilirsiniz.

Geçmişimizde olan insanlardan iletişim yoluyla hayatımıza dahil olmak için geri dönenler olabilir. Sakin karşılayın, heyecan yapmayın, ayna olmak için geleceklerdir. Çözülmesi gereken tıkanmış olan sorunlar vardır, hayatımıza bu ilişkilerin yansımaları başka şekilde tezahürlerle eksi ya da artı olayların sebebi olmaktadır. İletişimle basit ve sade yaklaşımlarla tıkanık kaldığınız konuları su yüzüne çıkarıp çözmek şifa almak adına güzel bir dönem olabilir. Beklentisizce görüşün. Yanılsama tehlikesi vardır göz ardı etmeyin. Sonra üzülmeyin.

Uzun zamandır sizi bekleyen, bitmesi gereken bir tez, görüşülmesi gereken bir yakın ya da önemli bir görüşme, ertelediğiniz her ne varsa tamamlayın.

Sağlık, kişisel bakım, diyet, beslenme vs. günlük yaşam içindeki rutin görevler bunlar Başak alanındadır. Merkür bu alanda retro yaparken hatırlatmalar yapacak. Şu dönem içinde bu konularla ilgili ertelenmiş işlere vakit ayırmak en akıllıca seçim olacaktır. Fiziksel görünümle ilgili rahatsız eden konulara eğilmek, günlük yaşamda sizi zorlayan ev işlerine ilişkin yeni düzenlemeler yapmak, gereksiz ya da artık kullanılmayan fazladan yer işgal eden eşyaları atmak, kullanıma ihtiyaç duyan birilerine vermek, yardım etmek yerinde bir karar olacaktır. Daha sonra dönüp baktığınızda o hayatınızdan çıkan fazlalıkların sizi ne kadar rahatsız ettiğini anlayacaksınız.

Ve son olarak klasiktir, her Merkür, Venüs gerilemesinde, uzun zamandır görüşmediğimiz, haber alamadığımız kişilerle ilgili iletişim içinde olabiliriz, ya bizzat biz yeniden bir dürtü ile onlarla iletişime geçme isteği duyabiliriz ya da dışarıdan bize doğru gelir aynı etki, bir anda olmadık, umulmadık yerlerde karşılaşmalar da vakidir. Haberler alabiliriz yine, unuttuğumuz bir hakkımız gelip bizi bulabilir, yine hakkımız olan ama uğraşmaktan vazgeçtiğimiz içinde resmiyette olan, yazı, sözleşme, evrak vs, tam Merkürlük konular bunlar, yeniden toparlayabilir hak-hukuk savaşı başlatabiliriz. Olumlu bir dönemdir, sonuçta Merkür gerilerken ertelenmiş, gecikmiş, ihmal edilmiş konularda sonuçlar elde edebiliriz.

Koç

Merkür Retro iken altıncı evimizden geçiyorsa iş hayatımız, günlük işlerimiz ve iş yerinde yanımızda çalışan kişiler ile sağlığımız aklımıza gelmelidir. İş arkadaşlarıyla olan iletişim, yanlış anlaşılmalar ve dedikodular, her zamankinden fazla yorulma, sağlıkta çıkabilecek ufak tefek sorunlar önem kazanır. Yeni bir işe başlamak yerine yarım kalmış işlerimizi tamamlamak, sinirsel olarak gerilimin yüksek olacağını düşünerek daha çok kendi halimizde olarak bu dönemi geçirmek, bizler için çok daha faydalı olacaktır. Kapanmayan bir aşk ilişkisi varsa bu kişi ile irtibata geçebilirsiniz.

Boğa

Merkür Retro iken beşinci evimizden geçiyorsa çocuklarımızla ilgili göz ardı ettiğimiz konular gündeme gelebilir, eski bir aşk hikayesi tekrar canlanabilir. Hayatımızda biri varsa bu kişi ile ilişkimize özen göstermemiz gerekir, çünkü yanlış anlaşılmalar yaşayabileceğimiz bir dönemde ani kararlar vermek ilişki için hiç de iyi olmaz. Eğer hayatımıza yeni biri girmek üzereyse bunu çok iyi düşünüp gözden geçirmeli ve adımlarımızı ona göre atmalıyız. Aşk hayatında, çocuklar ile ilgili konularda dikkatli olmalı ayrıca kumar, borsa gibi spekülatif işlerden de uzak durmalıyız. Retro bittiği zaman her şey çok daha güzel olacak ve kolaylaşacaktır. Aile büyüklerinizle ya da ailenizden olan kişiler ile iletişiminize dikkat etmelisiniz.

İkizler

Merkür Retro iken dördüncü evimizden geçiyorsa bu evimiz ve ailemiz ile ilgili konuların gündeme geleceğini bize bildirir. Bu dönemde yeni bir ev almak ya da satmak, yaşadığımız evden taşınmak veya oturduğumuz evde tamirat ve onarımlar yaptırmak çok iyi olmayabilir. Bazı şeyler gecikebilir ve kısa zamanda yapabileceğimiz işleri çok daha uzun sürelerde halletmiş oluruz. Ailemizde de dikkatli olmalı gereksiz tartışmalara girmekten kaçınmalıyız. Yakın çevre ile iletişiminiz, kuzen, kardeş ve yakın akraba ilişkilerinde dikkatli olmalısınız.

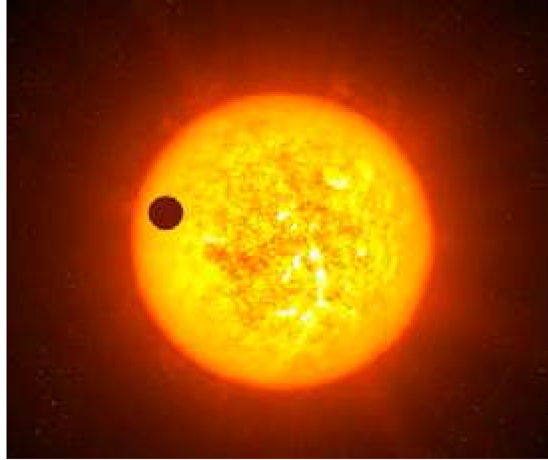
Yengeç

Merkür Retro iken üçüncü evimizden geçiyorsa bu üçüncü evi ilgilendiren konularda bazı aksilikler yaşayabileceğimizi gösterir. Bu dönemde iletişimle ilgili her şeye; konuşmalarımıza, yazışmalarımıza, internete, maillerimize çok dikkat etmeliyiz. Yakın çevre, komşular, kardeşler ile ilgili bazı sorunlara işaret eder. Bu yüzden yakın çevre ile ilişkilerimize daha çok özen göstermeliyiz. Yolculuklarımızı mümkünse bu dönem bitene kadar ertelemeliyiz. Eğer böyle bir durum söz konusu değilse yolculuk için gerekli olan her şeyi iki kere gözden geçirmeliyiz. Biletler, bavullar ve eğer yolculuğa araba ile çıkılıyorsa arabanın bakımı gözden geçirmemiz gereken şeylerdir. Sözleşmeleri dikkatli okumalı, attığımız mailleri

tekrar kontrol etmeliyiz. Eğitim hayatımızda bazı zorluklar yaşayabileceğimiz için çok daha dikkatli davranmalıyız. Hiçbir şeyi şansa bırakmamak bizim için en iyisi olacaktır.

Aslan
Merkür Retro iken ikinci evimizden geçiyorsa bu bizim maddi konularda birtakım sıkıntılar ve zorlanmalar yaşayabileceğimizi gösterir. Alacaklarımızda beklenmeyen gecikmeler, kısa dönemli nakit sıkıntıları yaşayabiliriz. Bu dönemde sakin olup yeni yatırım kararları almamalıyız. Ticari anlaşmaları mümkünse ertelemeli ve ani kararlar vermemeliyiz. Yeni harcamalar yapmak, bu dönemde borç para istemek, krediye başvurmak hiç de iyi bir fikir değil. Bu yüzden sakin bir şekilde bu dönemin geçmesini beklemeliyiz. Para ve ödemelerde giriş - çıkış dengesine dikkat etmelisiniz.

Başak
Merkür Retro iken birinci evimizden geçiyorsa bu bizim karar vermemizi ve harekete geçmemizi zorlaştırır. Bu dönemde bekleme durumunda olmalı ve hiçbir şey için acele karar vermemeliyiz. Genel olarak bir motivasyon eksikliği yaşarız. Kendimizi ifade etmekte ve dikkatimizi toplamakta zorlandığımızı görürüz. Kendi fiziğimizle ilgili örneğin; saç kestirmek, model değiştirmek ya da estetik operasyon geçirmek için uygun bir zaman değildir. Bir sürü aksilikler çıkabilir ve sonuç bizim istediğimiz gibi olmayabilir. İşlerimiz ters gidiyor diye gerilmemize ve fırsatları kaçırdığımız için üzülmemize gerek yoktur. Çünkü Merkür Retrosunu tamamlayıp düz hareketine başlayınca bu kaçırdığımız fırsatlar tekrar karşımıza çıkacaktır. İç dünyanıza fazlaca çekilmek isteyebilirsiniz.



Terazi
Merkür Retro iken on ikinci evimizden geçiyorsa bu bizim düşüncelerimizde bir karışıklığa neden olabilir. Bizi bir biçimde geçmişe götürebilir. Geçmişle alakalı konuların tekrar gündeme gelmesi, gizli kalmış bir şeyin ya da bir düşmanın açığa çıkması, bu dönemde psikolojik olarak daha gergin ve daha karamsar olmak, kendi içimize dönmek yaşayabileceğimiz olasılıklardan bazıları... Bu dönemi sakin ve kendimizle baş başa kalıp duygusal ve düşünsel konuları tekrar gözden geçirerek daha olumlu hale getirebilmemiz mümkün. Yakın arkadaşlarınız ile ilişkilerinize dikkat etmelisiniz.

Akrep
Merkür Retro iken on birinci evimizden geçiyorsa bu bizim arkadaşlarımız ve ya iletişim içinde olduğumuz gruplarla olan ilişkilerimizde bazı sorunlara neden olabileceği gibi, uzun yıllar görüşemediğimiz bir arkadaşımızla tekrar görüşebilme imkanı da verebilir. Yapacağımız her türlü organizasyonu çok iyi gözden geçirmeli, arkadaşlarımızla olan iletişimimize özen göstermeliyiz. İş ve kariyer konularında sizin için otorite konumundaki kişiler ile ilişkilerde daha dikkatli olmalısınız.

Yay
Merkür Retro iken onuncu evimizden geçiyorsa mesleki konular, aile ve iş hayatında belirsizlikler, ertelemeler, planlanan şeylerin yolunda gitmemesi, eski konuların tekrar gündeme gelmesi, yarım kalan işlerin önümüzü kesmesi gibi birçok sorunla karşılaşabiliriz. Bu dönemde yeni bir işe başlamak ya da kariyerimizle ilgili önemli bir kararı uygulamak yerine bu süre geçinceye kadar geri çekilip daha çok gözlem halinde olmak ve yanlış anlaşılmaların mümkün olduğunca önüne geçmeye çalışmak, daha dikkatli davranışlar içinde olmak bizim için çok daha faydalı olacaktır. Merkür Retro iken ani kararlar vermekten, patron, müdür gibi otorite kişilerle sürtüşmelerden uzak durmamız gerekiyor. Yurt dışı kaynaklı konularınız varsa bu dönem aksilikler yaşanabilir.

Oğlak
Merkür Retro iken dokuzuncu evimizden geçiyorsa eğitim, yabancı ülkelere yolculuklar, yabancı kişilerle ve aile büyükleri ile ilişkiler gündeme gelecektir. Bu konularda acele kararlar vermekten uzak durmalıyız. Yüksek eğitime devam edenler tezlerini teslim etmek tam da bu tarihe denk geliyorsa tekrar tekrar gözden geçirmek, yurt dışı ve uzun yolculukları eğer erteleyebiliyorsak ertelemek, bu yolculukları yapmaya mecbursak pasaport, uçak bileti, rezervasyonlar gibi konularda çok dikkat etmek gerektiğini belirtmeliyim. Hukuksal konuları, yurt dışı konularını, ticari işlerde önemli kararları ve adımları Merkür Retrosunu tamamladıktan sonra vermemiz bizler için çok daha iyi olacaktır. İç dünyanız ve psikolojinizde daha derin ve anlamlı mesajlar ile karşılaşabilirsiniz.

Kova
Merkür Retro iken sekizinci evimizden geçiyorsa bu parasal konularda, başkalarının paraları ile ilgili konularda, krediler ve borçlarda birtakım sorunlar, gecikmeler veya terslikler gündeme getirebilir. Bu dönemde yaptığımız kredi başvurusuna ret cevabı alabilir, ortaklarımızın paraları ve borç taksitlerimiz ile ilgili birtakım pürüzler yaşayabiliriz. Fakat kendi yıldız haritamızın aldığı etkilere göre bunun tam tersi şekilde kaybettiğimiz bir şeyi bulabilir, umudunu kestiğimiz bir parayı alabiliriz. Evlilik ve ilişkiler hakkında dikkatli olmalısınız.

Balık
Merkür Retro iken yedinci evimizden geçiyorsa evlilik ve ortaklık ilişkilerinde çok daha dikkatli olmamız gereken bir dönem geçireceğiz demektir. Eğer yeni bir ortaklığa veya evliliğe adım atacak isek bunu mümkünse Merkür düzelince yapmamız daha iyi olacaktır. Evlilik hazırlıkları yapmak yerine, sadece planları yapmak daha yerinde olur. Bu dönemde evliliklerimizi pek fazla sorgulamamalı ve partnerimizin bize karşı soğuk ve mesafeli durması karşısında ise sabırlı olmalıyız. Beraber çalıştığınız kişiler ile iletişimde daha dikkatli olmalısınız. ■

Fitness Merkezi
Tenis Kortu
Basketbol Sahası
Rekreasyon Alanları
Çocuk Oyun Alanı
7 Blok ve 604 Konut
Kapalı Yüzme Havuzu
Açık-Kapalı Otopark

DOĞA KOMŞUNUZ OLACAK

Tüm detayların ince ince kurgulandığı Kent İncek'te yeşilin enerjisini, renklerin ahengini hissedecek; özenle kurgulanmış peyzaj alanlarında attığınız her adımda aradığınız huzura biraz daha yaklaşacaksınız. Her nefeste yenilenirken Mogan Gölü'nün mavisi evinize misafir olacak ve hayatınız doğanın en güzel renkleriyle dolacak.







TANITIM OFİSİ Besa Kule İş Merkezi A Blok Çukurambar-ANKARA
PROJE ADRESİ Hacılar Mahallesi 1022. Sok. No:1 Gölbaşı / ANKARA
T. 0.312 906 06 90 | 0.536 984 48 93 | 0.539 723 53 24 www.kentincek.com

BESA
besagrup.com.tr